

# برگزاری تظاهرات ضد جنگ در شهرهای بزرگ آمریکا



تظاهرکنندگان اعلام کردند  
از شهروندان آمریکایی در اعتراض  
به حمایت مالی و نظامی کشورشان  
از تروریست‌ها در سوریه، تظاهرات  
کردند.  
تظاهرکنندگان در این راهپیمایی  
که در میدان «تایمز» نیویورک و با  
فراخوان انجمن سوریه- آمریکا و  
نهادهای ضد جنگ آمریکایی برگزار  
شد، در محکومیت تجاوز به سوریه  
شعارهایی سر دادند و با در دست  
داشتن پرچم سوریه و پلاکاردهایی  
خواهستار پایان دادن به جنگ در  
سوریه و عدم دخالت بیگانگان در  
امور این کشور شدند.

## انتقاد مهندس ترکان از برخی واگذاری‌ها در پایان دوره دولت

• نماینده دکتر روحانی: واگذاری اراضی نمایشگاه بین‌المللی توسط دولت شبیه دارد  
و می‌توان گفت نوعی قدردانی مقابل بوده است  
• سکوت وزیر صنعت در قبال این واگذاری عجیب است

نماینده رئیس‌جمهوری  
منتخب در امور انتقال دولت  
نسبت به آنچه واگذاری شبهه‌دار  
امکانات دولتی در روزهای پایانی  
دولت دهم از جمله واگذاری  
اراضی نمایشگاه بین‌المللی به  
صداسیما خواند، انتقاد کرد.  
اکبر ترکان در گفتگو با  
فارس اظهار داشت: واگذاری  
اراضی نمایشگاه بین‌المللی توسط  
دولت به صداسیما شبهه دارد و  
می‌توان گفت نوعی قدرانی مقابل  
بوده است.  
وی افزود: حتی اگر این کار با  
چنین نیتی صورت نگرفته باشد، اما  
ممکن است این گونه تصور شود  
که چون صداسیما در مراسمی از  
رئیس جمهوری تقدیر کرد، او هم  
متقابلاً با واگذاری اراضی با ارزش  
نمایشگاه بین‌المللی قصد جبران  
آن را داشته است.  
ترکان ادامه داد: اگر دولت  
قصد چنین کاری را به صورت  
عادی داشت، هشت سال برای  
این کار فرصت بود و می‌توانست  
مثلاً شش ماه قبل این کار را انجام  
دهد نه این که بعد از قدردانی از  
رئیس جمهوری چنین کاری را  
انجام دهند.

## بهره‌برداری از طرح‌های نفتی و کشتی‌سازی در هرمزگان

• رئیس جمهوری: جزیره قشم در آینده‌ای نزدیک به یکی  
از مناطق بزرگ نفتی و گازی تبدیل می‌شود  
• برداشت ایران از میدان نفتی هنگام سه برابر عمان است  
• ظرفیت برداشت از میدان نفتی هنگام به روزانه ۴۵ هزار  
بشکه افزایش می‌یابد

## اعلام آمادگی انگلیس برای بهبود روابط با ایران

• سخنگوی اشتون: مذاکرات هماهنگی گروه ۵+۱ درباره  
ایران سه‌شنبه در بروکسل برگزار می‌شود  
• سخنگوی وزارت خارجه کشورمان ادعای مناققین را  
در مورد ساخت تأسیسات هسته‌ای در منطقه دماوند  
تکذیب کرد

**خانواده**  
کتابخانه دیجیتال  
ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

**اقتصادی**  
مشارکت مردمی  
پیش زمینه تحقق  
توسعه متوازن

**معارف**  
رمضان  
اوج عروج انسان  
محمدجواد حجتی کرمانی

**گزارش**  
اهدای خون  
در رمضان: عبادت  
و نجات جان همنوع

**پایان داشت**  
توجیه‌های  
یک کودک تا

**پایان داشت**  
روز جمعیت  
فتح الله آملی

**پایان داشت**  
روز جمعیت  
فتح الله آملی

**پایان داشت**  
روز جمعیت  
علیرضا خانی

**دنیای ورزش**  
دوشنبه‌ها منتشر می‌شود  
پذیرش آگهی  
تلفن: ۰۹۰۴۵۰۹۹۹۲۹  
دورنگار: ۰۲۱-۲۲۲۵۸۰۲۲ - ۰۱۹-۲۲۲۵۸۰۲۲

**مجلس خبرانی و قرأت قرآن پس از اقامه نماز حاجت نمرود عصر**  
به مناسبت ماه مبارک رمضان  
در مسجد حضرت امام خمینی (ره) بازار تهران  
رجوع به صفحه ۱۵  
**روزنامه اطلاعات سال ۱۳۴۵**  
در ۱۲ DVD  
منتشر شد

**آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای**  
**مناقصه شماره ۹۲/۰۱۲**  
شرکت بالایش گاز ایلام در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید:  
شماره تقاضا: ۹۲۴۰۰۱۷  
شماره مناقصه: ۹۲/۰۱۲  
موضوع مناقصه: خرید روغن MOBILGLYGOLE 22 یا مشابه آن  
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به میزان ۲۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد  
نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی  
تاریخ درج اسناد الکترونیکی در سامانه: ۹۲/۰۴/۱۱  
آخرین مهلت عودت اسناد: ۹۲/۰۶/۱۶  
تاریخ گشایش پاکت‌های تضمین و فنی: ۹۲/۰۶/۱۸  
تاریخ گشایش پاکت‌های مالی: ۹۲/۰۶/۲۵  
آدرس دریافت اسناد الکترونیکی: [www.nigc-igtc.ir](http://www.nigc-igtc.ir) بخش مناقصه و مزایده  
آدرس مناقصه‌گزار: ایلام/بخش چوار/صندوق پستی ۱۴۴-۶۹۳۶۱/کدپستی ۶۹۳۷۱۸۱۱۱۱ می‌باشد.  
مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.nigc-igtc.ir](http://www.nigc-igtc.ir) مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۸۴۱۲۹۱۲۰۷۸ (آقای بابیری) تماس حاصل فرمایند.  
**روابط عمومی شرکت بالایش گاز ایلام**

**فراخوان مناقصه عمومی**  
**«مناقصه خرید شماره: ۹۱/۰۲۱/ج/ع/۹۱»**  
شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در نظر دارد، خرید ۷۴ قلم ادوات برقی شامل  
RELAY-FUSE-CONTACTOR-LOADMASTER.POSHBUTTON-SWITCH-OVERLOAD و...  
مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا متقاضیان می‌توانند با رعایت نکات درج شده در  
سایت‌های [TTP/IETSM.PORG.IR](http://TTP/IETSM.PORG.IR) و [WWW.SHANA.IR](http://WWW.SHANA.IR) آمادگی خود را به صورت کتبی به همراه اسناد  
ارزیابی کیفی شامل مدارک ثبتی شرکت و رزومه کاری مرتبط و سوابق مستند فروش و توان مالی و پست الکترونیکی  
معتبر ... جهت ارزیابی در قالب کتابچه یا یک عدد CD، ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به آدرس: گچساران  
- شرکت بهره‌برداری نفت و گاز - اداره تدارکات و امور کالا تلفکس (۰۲۲۲۲۶۴۸-۹۱۲۱۵۹۵) (۰۷۲۴۲-۱۵۰) (PD  
یا به پست الکترونیکی [Kala.kh@gs.nisoc.ir](mailto:Kala.kh@gs.nisoc.ir) ارسال فرمایید. هزینه چاپ آگهی از برنده مناقصه کسر که  
مبلغ آن در شرایط مناقصه اعلام خواهد شد و چنانچه برنده مناقصه تقاضای ۲۵٪ پیش‌پرداخت نماید طبق مقررات  
جاری با ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر بلامانع می‌باشد. در ضمن، ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ  
(۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال) همزمان با ارائه پیشنهاد فنی و مالی الزامی است. تاریخ تقریبی ارائه پیشنهادها و گشایش  
پاکت‌ها ۹۲/۰۵/۱۵ بوده که تاریخ دقیق آن در اسناد مناقصه اطلاع‌رسانی خواهد شد. در ضمن کالای مورد تأیید ساخت  
داخل در اولویت می‌باشد.

**آنچه منتظرش بودید!**  
**آغاز جشنواره تابستانی ماکسیم**  
جدیدترین مدل‌های تابستانی پوشاک  
با ۲۰٪ تخفیف ویژه  
فقط در فروشگاه‌های ماکسیم تهران و شهرستان‌ها  
**ماکسیم**  
پوشاک نسل امروز... و فردا  
**maxim**  
COLLECTION  
تلفن بازرگانی و روابط عمومی: ۸۷۷۷۷۱۵

خبرگزاری دولت سلسله گزارش‌هایی از دستاوردهای دولت نهم  
و دهم منتشر کرده و همچنان در حال منتشر کردن است. در نگاه اول،  
هر بیننده و خواننده‌ای از این همه پیشرفت و تعالی و رشد و توسعه در  
طول هشت سال - که به هیچ روی قابل مقایسه با سی سال اخیر نیست  
- به وجد می‌آید و همزمان دچار تعجب و شگفتی می‌شود. نه اینکه  
این مقایسه را ما انجام داده باشیم. در ذیل همه مجموعه دستاوردهای  
دولت، آمارها هم با دوره هشت ساله دولت اصلاحات مقایسه شده و  
هم با مجموعه دستاوردهای اول انقلاب تا قبل از دولت فعلی.  
قطعاً در اینجا قصد زیر سؤال بردن مجموعه موفقیت‌ها و  
پیشرفت‌های دولت احمدی‌نژاد را نداریم. بواقع شاید برخی از این  
آمارها درست باشد و البته آمارها چنانند که اگر ضریب مبالغه آن را  
دو برابر هم در نظر بگیریم و فرض کنیم که نیمی از آن حقیقت داشته  
باشد، بازهم ارقام و آمار درشتی بر جای می‌ماند...  
و هم شمار دانشجویانی طی هشت ساله اخیر دو برابر شده است. یعنی  
فقط طی هشت سال گذشته، به اندازه کل زمانی که کلنگ نخستین  
دانشگاه در اوایل قرن اخیر به زمین زده شد تا سال ۸۴ (یعنی حدود  
۸۰ سال) دانشگاه ساخته شده است. با این حال ما که در عرصه خبر  
و خبر رسانی فعالیت به یاد نداریم که طی این ۸۰ سال خبر افتتاح حتی  
یک دانشگاه جدید را (با رعایت تعریف دانشگاه) منتشر کرده یا دیده  
باشیم. البته احتمالاً قسمت دوم این دستاورد درست است یعنی «تعداد»  
دانشجویان طی این مدت دو برابر شده‌اند. در این صورت باید دید  
تحمیل دانشجوی به میزان دو برابر ظرفیت، به دانشگاه‌ها اساساً تا چه  
حد کار درستی است و چه منافع و مضاری دارد.  
آمار دیگری که به عنوان دستاورد این دولت منتشر شده ساخت ۷  
میلیون و ۳۹۰ هزار واحد مسکونی است که این میزان معادل ۶۰ درصد  
کل مسکن‌هایی است که از ابتدای انقلاب تا کنون احداث شده است.  
البته که این ارقام حتماً بر اساس مبنایی است اما پرسشی که به ذهن  
می‌آورد این است که اگر عرصه مسکن تا این حد انفجاری زیاد شده  
است، چرا قیمت مسکن تحت تأثیر این افزایش عرضه، کنترل نشده  
بلکه بر عکس، قیمت‌ها هم انفجاری افزایش یافته است؟  
موضوع این نیست که این آمار و ارقام، الزاماً درست است. موضوع  
آن است که مردم عملکرد دولت‌ها را نه روی کاغذ، که بر اساس  
ما به ازای عینی و قابل لمس می‌بینند و البته حق دارند اگر می‌بینند در  
یک خانواده ۴ نفره ۳ نفر بیگارند، به آمارهای ارائه شده و منتشر شده  
اعتماد و اعتنا نکنند. وقتی می‌بینند همه هزینه‌های زندگی به نسبت قبل  
چندین برابر شده و شکافی عمیق‌تر بین درآمدها با قیمت‌ها - به رغم  
پارانه‌های نقدی - وجود آمده، که همه درآمدهایشان را می‌بلعد،  
طبیعی است که به بسیاری از آمارها و گفته‌های باور شوند.  
بقیه در صفحه ۲

بسمه تعالی  
**آگهی مناقصه طبخ و توزیع غذا**  
**صنایع جدید در نظر دارد خدمات طبخ و توزیع**  
**غذای کارکنان خود را به مدت یکسال به پیمانکار**  
**واجد شرایط واگذار نماید.**  
متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌توانند طی  
یک هفته از انتشار آگهی نوبت دوم، با همراه داشتن  
معرفی‌نامه همه روزه بجز پنجشنبه و روزهای تعطیل  
از ساعت ۸ الی ۱۶ به آدرس تهران- کیلومتر ۱۱ جاده  
مخصوص کرج- خیابان سپاه اسلام(۳۶)- صنایع جدید-  
مدیریت قراردادها مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر  
با تلفن‌های ۰۳-۴۴۹۰۵۶۷۱ داخلی ۳۱۵ و ۳۶۵ تماس  
حاصل فرمایند.  
هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.  
۱۳۹۴/م/الف



یادبودروز جمعیّت

## روز جمعیّت

**فقط ا... آملی** پنجشنبه‌ای که گذشت، یازدهم ژوئیه، مصادف بود با روز جهانی جمعیت.

۳۶ سال پیش درست در چنین روزی جمعیت جهان از مرز ۵ میلیارد نفر گذشت. به همین مناسبت در ۱۱ ژوئیه ۱۹۸۷ اعلام شد که از این پس این روز روز جهانی جمعیت نامگذاری گردد.

از آن تاریخ تا به حال جمعیت جهان از هفت میلیارد نفر هم گذشت یعنی ۲ میلیارد نفر دیگر به جمعیت جهان اضافه شد و با وجود تمام تلاش‌هایی که توسط نهادهای بین‌المللی برای تنظیم و کنترل جمعیت صورت گرفت، همچنان شاهد افزایش جمعیت جهان هستیم.

طبق آمارها هنوز نیم میلیون زن در هنگام تولد فرزندانشان زنده نمی‌مانند تا کودکشان را در آغوش بگیرند. هنوز بیش از دویست میلیون زن در دنیا گرفتار بارداری و با زایمان‌های ناخواسته و بی‌ایختاری در تعداد دفعات زایمان هستند و هنوز افزایش جمعیت در جهان دارای نتایج منفی و معقول نیست و توزیع ثروت و مواد غذایی و انرژی بین این جمعیت رو به تزايد وضعیتی بدتر از قبل پیدا می‌کند. براساس آمارها تنها در قاره آفریقا تا سال ۲۰۸۰ شاهد دوبرابر شدن جمعیت قاره را یک میلیارد نفر به دو میلیارد نفر خواهیم بود. هشتاد که تا همین دو دههٔ پیش کمتر از شصتصد میلیون نفر جمعیت داشت در سال ۲۰۰۰ دارای جمعیتی یکمیلیاردی شد و در ۲۰۰۸ جمعیت این کشور از یک میلیارد و یکصد میلیون نفر گذشت و بزودی جای چین را خواهد گرفت.

تنها در سه شهر بمبئی، کلکته و دهلی ۷۱ میلیون نفر زندگی می‌کنند (بمبئی ۱۵۰ کلکته ۷۰ دهلی ۱۲). به همین خاطر چین که سیاست‌های سخت‌گیرانه جمعیتی در سه دهه گذشته داشته بزودی جای خود را به عنوان پرجمعیت‌ترین کشور جهان به هندستان خواهد داد.

در حال حاضر جمعیت جهان از مرز هفت میلیارد و یکصد و سیی میلیون نفر گذشته است و هر سال به‌طور متوسط ۸۰ میلیون نفر به جمعیت جهان افزوده می‌شود این به خودی خود نشان‌دهنده ضرورت‌های جهان که باید همه کشورها در کنترل جمعیت‌های خود به توجّه داشته باشند. کاملاً طبیعی است که در زمین فضایی بسته و محدودی است با امکانات محدود. هوا و اکسیژن و آب و خاک و مواد غذایی محدود که قرار نیست اضافه‌شود و یا از کره و یا سیارهٔ دیگری مواد غذایی و آب و خاک به آن آورده‌شود. پس طبیعی است که باید به شدت مراتب کنترل جمعیت بود.

در ایران خودمان با فضایی که اوایل انقلاب به وجود آمد سیاست‌های کنترل جمعیت به فراموشی سپرده شد و تنها در چند سال اول بعد از پیروزی انقلاب نرخ رشدی جمعیت به بالای ۱۳ درصد افزایش یافت و جمعیت ۳۵ میلیونی سال ۵۷ خیلی سریع به جمعیت ۵۰ میلیونی رسید و لذا از آن‌ها نیز در دوران دولت سازندگی مسئولان به این نتیجه رسیدند که باید به شدت جلوی این شتاب را گرفت.

سیاست‌های کنترل جمعیت، مشوق‌های خانوارها برای کنترل جمعیت، کاهش فرزند آوری، تشدید فعالیت مراکز تنظیم خانواده و مراقبت‌های امور زنان و مراکز بهداشتی و بهداشتی در سراسر کشور که به مادران برای کنترل بارداری کمک‌های ارزنده و رایگان ارائه می‌داد و نیز فعالیت‌های فرهنگی و هم‌راه رسانه‌ها، همه و همه باعث شد تا جلوی آن شتاب گرفته‌شود. و بزودی نرخ رشد ۴/۲۱ یا ۷/۵ و سپس به ۲ و بعد به ۱/۵ رسید و در حال حاضر ۱/۳ است که به نفع نگاهداری نرخ رشد نامناسبی نیست و از نرخ رشد کشورهای پیشرفته بیشتر و از نرخ رشد کشورهای در حال توسعه اندکی کمتر است، اما افتادها که برخی نویسندگان و کارشناسان در رسانه‌ها از آن به عنوان فاجعه یاد می‌کنند و ترس و نگرانی و دلهره و راه جان مستولان می‌اندازند که چه نشسته‌اند که تا ده سال دیگر جمعیت شیعه نصف می‌شود و امریالیست‌ها و مستکبران و جاسوس‌های خائن و صهیونیست‌ها به سازمان بهداشت جهانی فشار می‌آورند تا جمعیت مسلمان‌ها را ایرانیان را کم کنند و در سخنانی از این دست که احساس ناآرامی است و ممکن است مارا وارد اوضاع نابسامانیت جهانی و بی‌منطق و احساساتی بکنند، محل نگرانی نیست و لذا تصمیمات است که هر گونه تصمیم‌گیری در مورد ایران در دوران دور از فضای احساسی و هیجانی، کاملاً عالمانه و براساس منطق و ضرورت و نیاز کشور و مملکت صورت گیرد.

حال ببینیم در چه وضعیتی قرار داریم و آی‌می‌بایدبدون در نظر گرفتن شرایط کشور و نیاز مناطق جغرافیایی و جمعیتی صرفاً دستور فرزندآوری داد و همه بودجه‌های مربوط به تنظیم خانواده، بودجه مربوط به سلامت و بهداشت باروری، جلوگیری از بارداری‌های ناخواسته و پیشگیری از تولد جنین‌های معیوب، معلول و نیز درمان جنین‌های ناقص و مشکلات نوزاد در مرحله جنینی و… همه و همه را قطع کرد و مشکلات و تبعات پس از آن را به تماشا نشست؟

بایان اینکه باید حداقل یکبار و برای همیشه با دیدی همه‌جانبه و عمیق و علمی که کمتر بن آسیب و ضایعه را به دنبال داشته باشد و ما را مجدداً با مشکلات ناشی از افزایش نرخ باروری دههٔ ۶۰ و تبعات آن در دو دههٔ بعد روبرو نکند به مسأله نگاه کنیم و در بستری از عقلانیت و فهم نیاز و ضرورت برای تنظیم خانواده به برنامه‌ریزی بپردازیم.

حالت به آمارهای زیر خور توجه کنه:
نخستین سرشماری رسمی در کشور در سال ۱۳۳۵ صورت گرفت در آن سال جمعیت ایران کمتر از ۱۹ میلیون شمارش شد (۱۸/۹۵۰/۰۰۰ نفر) از این تعداد جمعیت ۳۲ درصد ساکن شهرها و ۶۸ درصد ساکن روستاها بوده‌اند. ۲۰ سال بعد این جمعیت تقریباً دو برابر شد. یعنی جمعیت ایران ۳۵ میلیون نفر شمارش شد. اگر تا سال ۱۳۳۵ خود طبیعت کشور را کنترل می‌کرد با افزایش نسبی شاخص‌های بهداشتی در سال‌های ۳۵ تا ۵۵ تا و کاهش کم و میر نوزادان رفته رفته ماندگاری جمعیت بیشتر شد و در عرض دو دهه جمعیت کشور به دو برابر افزایش یافت و نهم‌هزارهٔ فرزند کمتر زندگی بهتر و «دو تاییه کافیه» و مواردی از این قبیل در سال‌های پایانی رژیم کدحیدر همه‌جا شنیده می‌شد. در دههٔ بعد اما این شعارها به فراموشی سپرده شد و حتی راه افراط در پیش گرفته شد، به‌طوری که فاصلهٔ کوه تا بطنی در عرض ۱۲ تا ۱۳ سال، به اندازهٔ بیست‌ست سال قبل از آن به جمعیت کشور افزوده شد و اتفاق دیگری هم افتاد و آن اینکه ترکیب جمعیت از نسبت ۷۰ به ۳۰ روستایی و شهری به کاملاً عکس آن تغییر جهت داد.

و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.

و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.
و این روند مر تب جهت معکوس پیدا کرد به طوری که در سر شماری آخری که صورت گرفت (۱۳۹۰) بالغ بر ۶۸ درصد جمعیت را ساکنان شهرها تشکیل می‌دادند.

گفته می‌باشد که همه این اعداد و این فرضیات احتمال است و آنچه که مسلم است اینکه قرار نیست در همین قاره دستیاچه شومیم با عیله و شتاب دست به اقداماتی بزنیم که مجدداً بعثت عدم اکتا به پشتوانه علمی و منطق اقتصادی و اجتماعی، مشکلات گذشته را تکرار کنیم. وقتی شرایط جامعه و نرخ رشد و توسعه اقتصادی به گونه‌ای باشد که مشکلات فعلی طرف گردد، بدون هیچ تزاری به تلقین یا تبلیغ و توصیه و فشار و و اجبار و تهدید، دانش‌فرزندان بیشتر، افزایش می‌یابد و این نرخ رشد باروری هم در آنجا خود احوال خواهد شد.
قدر مسلم نباید گذشتست که جمعیت کشور رو به پیری و از کار افتادگی گذارد و با یک ترکیب جمعیتی جوان و اندام کار و ثروت آفرین و تولید کننده تبدیل به جمعیتی پیر و از کار افتاده و مصرف کننده بدل شود اما بهترین کار ممکن این است که هم‌زمان با اصلاح زیربنای علمی و منطقی برخی مقررات و قوانین تنظیم خانواده و پرمیز همدی از حذف تمامی و در تنظیمات در دام افراط و تفریط در این مورد، تمام همت خود را بکار گیریم تا زیر ساختهای توسعه مناسب و متناسب جمعیت و نیز ضرورت‌ها و نیازهای تنظیم جمعیت‌های جمعیت را براساس میزان توسعه یافته‌گی و منطقه‌ای به نیروی انسانی و ظرفیت پذیرش جمعیتی هر منطقه فراهم آوریم و با علم به اینکه هرچه افزایش جمعیت ملایک فلاح و فضیلت نیست بلکه افزایش جمعیت کارآمد، توانمند و متناسب می‌تواند آتور و اعتبار و تعلالی و تعلل و تاخیر قبول کنیم که در برخی مناطق لازم است جمعیت کنترل‌شده‌بود به منظور کاهش آن) و در برخی مناطق سیاست‌گذاری تشویق فرزندآوری به کار گرفته شود و در این برنامه‌ریزی بکارگیری عقل و تدبیر و علم و تجربه و حکمت بسیار ضروری است.



برخوردار است.

حجت‌الاسلام مدینه‌محمدحسن ابوترابی‌فرد نائب رئیس مجلس شورای اسلامی در گفتگو با فارس پایان این مطلب اظهار داشت: دولت آینده باید از بالاترین سطح اعتدال برخوردار باشد.

## اعلام آمادگی انگلیس برای بهبود روابط با ایران

ویلیام هیگ، وزیر امور خارجه انگلیس اعلام کرد که لندن آماده است در صورت رعایت رژیم منع اشاعه تسلیحات هسته‌ای توسط ایران، برای بهبود مناسبات با تهران اقدام کند.

به گزارش ایستا، وی در سخنرانی خود در پارلمان این کشور اعلام کرد: «ما به عنوان متحدان و دوستان و همکاران در تلاش ما به هر چه سازش با این کشور رویم منع اشاعه تسلیحات هسته‌ای انجام خواهد گرفت. نشست گروه ۵+۱ مایکل مان سخنگوی کانترین

سیاست خارجی اتحادیه اروپا روز سه شنبه در بروکسل میزبان گروه ۱۰+۵ خواهد بود تا دربارهٔ پیشبرد مذاکرات امنی با دولت آینده ایران بحث کنند.

مقام های ارشد کشو‌های آمریکا، چین، روسیه، بریتانیا، فرانسه و آلمان در این اجلاس دربارهٔ چگونگی مذاکره با ایران با همدیگر رایزنی خواهند کرد.

به گفته مایکل مان، این گروه آماده خواهد بود که برنامه‌ای مشخص برای مذاکره با رئیس جمهوری بعدی ایران ارائه کند. منابع غربی می‌گویند: انتخاب حسن روحانی به سمت ریاست جمهوری ایران امیدواری‌ها و انتظاراتی برای پیشرفت مذاکرات دربارهٔ برنامه امنی ایران به وجود

### ضیافت افطاری دکتر احمدی نژاد برای ایتم و کودکان بی سرپرست

رئیس جمهوری در اولین روز ماه مبارک رمضان، میزان ایتم و کودکان بی‌سرپرست تحت پوشش سازمان‌بهریستی بود و به همراه آنها روزه‌خود را افطار کرد.

همزمان با اولین روز از ماه مبارک رمضان در مسجد سلمان فارسی نهاد ریاست جمهوری، میزبان جمعی از ایتم و کودکان بی‌سرپرست زیر پوشش سازمان‌بهریستی بود و فضایی گرم و صمیمی با ایتم برسر یک سفره نشست و روزه خود را با آنها افطار کرد.

رئیس جمهوری در این مراسم در فضایی سرشار از مهر و محبت با ایتم و کودکان بی‌سرپرست گفتگو و از آنها دلجوئی کرد و به سخنان و درد دل‌های آنان گوش فرا داد.

در این مراسم، دو نفر از رئیس‌جمهوری در سال ۱۳۴۷ حدود ۶۷ میلیون نفر بود که اکنون به مرز ۱۶۰ میلیون نفر رسیده و این بدان معناست که طی ۵۱ سال اخیر ۳ برابر شده است.

به گزارش خبرنگار ما به نقل از آمار مرکز آمار ایران جمعیت کشور در سال ۱۳۰۰ شمسی حدود ۹/۵ میلیون بوده که طی ۹۰ سال اخیر با افزایش ۱۰برابری به ۷۷ میلیون نفر رسیده است. طبق همین آمار ایران هم اکنون حدود ۷۰۴ میلیون جمعیت کشور پرجمعیت جهان، هفدهمین کشور پرجمعیت آسیا و سومین کشور پرجمعیت خاورمیانه است.

تقابل از دهه ۶۰میزان فوت و ولادت در ایران تقریباً برابر بود اما از دهه ۳۰–۲۰ افزایش امکانات پزشکی و درمانی از میزان مرگ و میر به‌طور چشمگیری کاسته و همین امر موجب سرعت رشد جمعیت در کشور شد.

جمعیت کشور در سال ۱۳۳۵ معادل ۱۱ میلیون نفر بود و در سال ۱۳۴۵ به رقم ۲۵ میلیون نفر رسید طی ۱۰ سال بعد در سرشماری ۱۳۵۵ معلوم شد جمعیت کشور به رقم ۳۶ میلیون نفر رسیده است.

در سال ۱۳۳۷ جمعیت شناسایی اقتصاد دانان به این نتیجه رسیدند که جمعیت کشور به ۴۹/۵ میلیون نفر طی ۱۰ سال به جمعیت کشور افزوده شده است. در آن زمان رشد جمعیت کشور به رقم ۲/۹۱ درصد رسید که یکی از بالاترین نرخ‌های رشد در سطح جهان بود. پس از پایان جنگ تحمیلی در سال ۱۳۳۷ جمعیت شناسایی اقتصاد دانان به این نتیجه رسیدند که جمعیت کشور به ۴۹/۵ میلیون نفر طی ۱۰ سال به جمعیت کشور افزوده شده است. در آن زمان رشد جمعیت کشور به رقم ۲/۹۱ درصد رسید که یکی از بالاترین نرخ‌های رشد در سطح جهان بود.

در همین تاریخ دیگر از نظران معتقدان اگر از سرعت رشد جمعیت ونرخ باروری کل به میزان ۱۰ تا یکبار در هر سال، بیشتر کاسته شود، میزان آن می‌رود که از سال ۱۴۲۰ به بعد ۳۰ سال دیگر) از جوانی انقلاب نسله‌بود است (دیگر) و ضررب پیری جمعیت بالا رود. بزرگ‌یان معتقد است با افزایش دورکاری و کاهش هرچه بیشتر حضور

## اخبار داخلی

# ابوترابی فرد: مجلس آماده‌یست‌رین تعامل با دولت جدید است

وی در توضیح شاخصه‌های این اعتدال‌متذکر شد: اعتدالی که حرکت در صراط مستقیم، داشتن بالاترین سطح از دانش، معرفت، ایمان، تجربه و انگیزه خدمت را معنا خواهد داد.

نائب رئیس مجلس درباره رابطه مجلس نهم با دولت یازدهم، گفت: اگر دولت به معنای واقعی کلمه دولت اعتدال و تدبیر باشد و اعتدال را بر خودداری از بالاترین سطح دانش، تعهد، توان مدیریت، تجربه، انگیزه خدمت و باور به نظام و ارزش‌های انقلاب معنا کند، طبعاً بالاترین سطح تعامل را نیز با سایر قوا خواهد داشت.

ابوترابی فرد ادامه داد: لازمه مدیریت مبتنی بر دانش، ایمان و اخلاق، دستیابی به بالاترین سطح

## اعلام آمادگی انگلیس برای بهبود روابط با ایران

نحوی باشد، در بروکسل با یکدیگر تبادل نظر و همفکری خواهند کرد. وی افزود: تمام کوشش‌های باید صبر کرد رئیس جمهوری جدید دولت خود را تشکیل دهد. آخرین دور مذاکرات گروه پنج به علاوه یک با ایران در آلمانی پایتخت فرانستان در آوریل گذشته برگزار شد.

دوهمین حال وزارت امور خارجه روسیه در بیانیه‌ای اعلام کرد: «ما به عنوان متحدان و دوستان و همکاران در تلاش ما به هر چه سازش با این کشور رویم منع اشاعه تسلیحات هسته‌ای انجام خواهد گرفت. در این بیانیه گفته شده است: اجلاس وزیران امور خارجه سازمان همکاری های شانگهای از طرف استوئق سوچی دوهم که در تریدها به همکاران شانگهای ایران ادامه شهر چولیان آتا قریزستان از دهه شصت‌ها داشت و در آن از طرف روسیه سرگئی لاوروف وزیر امور خارجه این کشور شرکت دارد.

معاون سخنگوی وزارت امور خارجه آلمان با تأیید برگزاری نشست نمایندگان گروه ۵+۱ در بروکسل، هدف از برگزاری این نشست، تعیین روند مذاکرات هسته‌ای با ایران بعد از روی کار آمدن دولت جدید در این کشور است.

به گزارش ایرنا، مارتین شفر در نشست خبری سخنگویان دولت با خبرنگاران، افزود: دولت جدید در ماه آینده، نمایندگان کشور طرف مذاکره با ایران در موضوع برنامه هسته‌ای به منظور ایجاد هماهنگی برای این که روند مذاکرات در آینده با این کشور به چه

### ضیافت افطاری دکتر احمدی نژاد برای ایتم و کودکان بی سرپرست



جلسه حضور داشتن سروهایی را اجرا کردند.

برنامه پرداخته و گروهی از ایتم که از شهرهای مختلف کشور در این

## کارمندان ایرانی تا ۵ ماه از سال تعطیلند!

تعطیلات، اوقات فراغت و رهاشدن از خستگی‌های روحی و جسمی امری لازم و مورد تأکید است، اما در حالی که هدفگذاری سند چشم‌انداز تبدیل شدن ایران به کشور بی بدیل خاورمیانه است، بازه پابین کار ایرانیان و تعطیلات طولانی نمی‌تواند تناسبی با این آرمان داشته باشد.

به گزارش ایستا، تعطیلات رسمی سال ۹۲ نزدیک به ۲۶ روز است که با توجه به ۵۲ روز تعطیلات جمعه و تعطیلات ۹۲ روزه پنج شنبه کارمندان در برخی از ادارات دولتی همچنن ۳۰ روزه خمری مساحتی‌های برای آنها، مجموع تعطیلات سالانه کشور برای اغلب کارمندان حتی به ۱۶۰ روز در سال هم می‌رسد. این در حالی است که فقط چهار روز از تعطیلات رسمی در روز جمعه قرار گرفته است.

بر این اساس، ۲۰۵ روز سال ۳۶۵ و سال جاری کار خوری بوده که می‌توان گفت بیش از پنج ماه از آن کارمندان به تعطیلات اختصاص داده شده است. یک تقسیم‌بندی ساده حاکی از تعطیلی نزدیک به ۴۴ درصد ایام سال برای کارکنان در نظام اداری کشور است؛ اما اوضاع تعطیلات معلمان و اساتید بهتر از این هم می‌شود، چراکه آنها سه ماه تابستان را هم بی‌کارند.

البته افرادی که در کلاسش‌هایی‌مانند تهران زندگی می‌کنند گاهی به بهانه آلودگی هوا توفیقی دیگر نصیبشان شده و چند روز بیشتر از سایرین تعطیل می‌شوند.

**بهره‌وری و تعطیلات**
حال به توجه به این میزان ایام تعطیل در کشور که گاهی بسته به شرایط بیشتر هم می‌شود، آیا می‌توان به تحقق افزایش سطح بهره‌وری کارکنان به‌عنوان یکی از برنامه‌های اصلی تحول‌آداری امیدوار بود؟ آیا رابطه مستقیمی بین میزان کاری و بهره‌وری کارمندان با میزان ساعت کاری آنها وجود دارد؟

به این ترتیب از سال ۱۳۳۵ تاکنون سرعت رشد جمعیت کمتر شده است، معظذاً طبق آخرین آمار رسمی سازمان ثبت احوال کشور، در سال ۱۳۹۱ بیش از یک میلیون ۱۰۰ هزار نفر به جمعیت کشور اضافه شد و میزان زاد و ولد در حدود ۱۶ درصد افزایش یافت. کارشناسان معتقدند هر چند

از شتاب و سرعت رشد جمعیت در سال‌های اخیر کم شده است، بسا این حال سالانه بیش از یک میلیون نفر به جمعیت کشور اضافه می‌شود. در عین حال که رشد جمعیت کم‌اکار از استان‌های محروم و کم‌امکانات کشور، بالاست.

در همین تاریخ دیگر از نظران معتقدان اگر از سرعت رشد جمعیت ونرخ باروری کل به میزان ۱۰ تا یکبار در هر سال، بیشتر کاسته شود، میزان آن می‌رود که از سال ۱۴۲۰ به بعد ۳۰ سال دیگر) از جوانی انقلاب نسله‌بود است (دیگر) و ضررب پیری جمعیت بالا رود. بزرگ‌یان معتقد است با افزایش دورکاری و کاهش هرچه بیشتر حضور

## گفتگوی تلفنی امیر قطر

## گفتگوی تلفنی امیر قطر با د کتر روحانی

شیخ «تمیم بن حمد آل ثانی» امیرجدیدقطر در تماسی تلفنی با دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری منتخب ملت ایران فرارسیدن ماه مبارک رمضان را تبریک گفت.

امیرقطر همچنین انتخاب دکتر روحانی را به عنوان رئیس جمهوری ایران تبریک گفت و علاقه‌مندی خود به کشور ایران را ابراز کرد.

رئیس جمهوری منتخب ملت ایران هم تقابل‌برای امیر جدید قطر و دولت و ملت این کشور را آرزوی توفیق کرد و فرارسیدن ماه مبارک رمضان را به وی تبریک گفت.

وی با تشکر از تماس تلفنی شیخ تمیم گفت: ماه مبارک رمضان ماه رحمت و دوستی است و امیدوارم خداوند به ما کمک کند تا بتوانیم میان مسلمان منطقه صلح و آشتی برقرار کنیم.

امیر قطر نیز با استقبال از اظهارات دکتر روحانی گفت که ما هم امیدواریم میان مسلمانان منطقه صلح و آرامش برقرار شود.

دکتر روحانی و شیخ تمیم در این تماس تلفنی بر تحکیم و توسعه روابط دو کشور در زمینه‌های مختلف تأکید کردند.

**پاسخ به پیام های شریک سران پروتی، گویان، گاین و موریتانی**
دکتر حسن روحانی رئیس‌جمهوری منتخب ملت ایران در پاسخ به پیام تبریک سلطان حاج حسن الیکبه سلطان برونی دارالسلام ابراز اطمینان کرد که در سایه تلاش‌های شایسته مقامات دو کشور، روابط دو برادرانه و صمیمانه موجود در همه زمینه‌ها و در سطوح دوجانبه، جهان اسلام و عرصه‌های بین‌المللی توسعه و تعمیق خواهد یافت.

رئیس جمهوری منتخب ملت ایران همچنین از پیام سلطان برونی تشکر کرد. وی در پاسخ به پیام تبریک گوی دانلد آرماتز رئیس جمهوری گویان هم دو مناسبت دوجانبه ایران و گویان ابراز خوشنودی و ابراز امیدواری کرد که همکاری‌های مؤثر دو کشور در عرصه‌های منطقه‌ای و بین‌المللی توسعه و تعمیق یابد.

رئیس جمهوری منتخب در پاسخ به پیام تبریک علی بونگو اوندیمبا رئیس جمهوری گابن از روند رو به گسترش روابط دوستانه دو کشور استقبال کرد. دکتر حسن روحانی در پاسخ به پیام تبریک محمد ولد عبدالعزیز رئیس جمهوری موریتانی از مناسبات دوستانه و برادرانه دو کشور مسلمان‌ها هم اظهارخشنودی و ابراز امیدواری کرد که شاهد توسعه و تحکیم روابط ما بین دو کشور براساس منافع مشترک دومت باشدیم.

## انتقاد مهندس ترکان از برخی واگذاری‌ها در پایان دوره دولت

بیان ایسن که اخبار دیگری درباره ایسن نوبل و بخشش‌ها به وی رسیده که قابل تأمل است، به برخی از آنها چنین اشاره کرد:واگذاری خانه‌های سازمانی به قیام نوبل، تخلیه یکی از ساختمان‌های منطقه آزادبرای اجاره بلندمدت و واگذاری‌های جزواله در سازمان میراث فرهنگی.

وی همچنین تصریح کرد: به ما خبر رسیده است که وزیر کشور بعد از انتخابات پیش از ۴۰ ساله برای بخشداران و فرمانداران صادر کرده تا زمان تأیید دولت، این اقدام سوال برانگیز است.

ترکان در پایان با ناشایست خواندن این نوع اقدامات، متذکر شد:بهرتر است رفتارها در آستانه نقل و انتقال دولت منطقی و اصولی باشد و کارهای مربوط به واگذاری‌ها و انتصاب‌ها را به مسئولان بعدی بسپارند.

## پنتاگون: برد موشک‌های ایران به زودی به خاک آمریکا می‌رسد

وزارت دفاع آمریکا در ارزیابی سال ۲۰۱۳ خود از تهدیدات موشکی، نوشته است:ایران، چین و کره شمالی به زودی به توان هدف قرار دادن خاک آمریکا دست می‌یابند.

به گزارش فارس به نقل از روزنامه «دیپل می»، وزارت دفاع آمریکا بدین ترتیب با انتشار گزارشی مدعی شد که کشور ایران، چین و کره شمالی به سرعت در حال توسعه توان موشکی خود هستند، به نحوی که این کشورها به زودی قادر خواهند بود خاک آمریکا را هدف حمله امنی قرار دهند.

به نوشته این روزنامه ، گزارش از استقبال حامیان استقرار سامانه‌های دفاع موشکی در آمریکا ووربو شده است.

وزارت دفاع آمریکا در بخشی از این گزارش با اشاره به توان موشکی ایران، ادعا کرده است که تهران قصد دارد تا سال ۲۰۱۵ موشک‌های بالستیک قاره‌پیمای را مورد تست قرار دهد. این گزارش در مورد توان موشکی ایران می‌نویسد: ایران برنامه بلندپروازانه‌ای در مورد موشک‌های بالستیک و موشک‌های فضاپیما دارد و به صورت مداوم برای ارتقای برد، قدرت تخریب و دقت این موشک‌ها تلاش می‌کند.

### کارمندان ایرانی تا ۵ ماه از سال تعطیلند!

ارساب رجوع در ادارات، بی تردید عملکرد و کارایی منابع انسانی توسعه بیشتری خواهد یافت.

اما در حالی که معارضان معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی رئیس جمهوری در تعدی تعطیلات در کشور تأکید دارند هر چند که گاهی معتقدند نظریه‌مستقیمی با میزان بهره‌وری کارکنان ندارد، رئیس جمهوری قیاد در اظهار نظر با اشاره به بررسی‌های انجام‌شده در شورای عالی انقلاب فرهنگی اعلام کرده بود که کمترین تعطیلی متعلق به کشور در خلیج بعد بوده و بعد از آن ایران با ۷۵ تا ۹۵ تعطیلات قرار دارد در حالی که بقیه کشورها بالای ۱۰۰ روز تعطیلی دارند.ری رئیس‌جمهور گفت: ما باید این نگاه که تعطیلات طول وقت اصلاح شود گفت: می‌گفتند که دولت نهم و دهم زیاد تعطیل می‌کند مگر، کار کردن به ساعت طولانی است!

هرچند که با پیشرفت انسان‌داری در دوره مدرن، نیاز به تعطیلات بیشتر و انجام تفریحات برای رهایی از فشار فعالیت‌های جسمی و فکری، بیشتر شد، اما آیا ایران که در اواسط تاریخ به توسعه رسیده است، چشم‌انداز تا سال ۱۴۰۴ به کشور درجه یک خاورمیانه تبدیل شود، باید میزان تعطیلات و فعالیت‌های خود را با کشورهای خلیج عدن مقایسه کند؟
در حالی است که گاهی می‌شاهدیم می‌شود تعطیلات در برخی از کشورهای منطقه به اندازه نیاز تفاوت سطح بهره‌وری در آنها را با این مقایسه کرد.این اظهارات در حالی بیان می‌شود که نمی‌توان به راحتی از کاهش روزهای کاری به عنوان مانع برای اجرای پیوسته برنامه‌های از پیش تعیین‌شده در نظام اداری توسعه کشور و تحقق نظام اداری کرد.چرا که در خوشبینانه‌ترین حالت، آمار حاکی از سه ساعت کار مفید روزانه در سازمان‌ها و ادارات کشور است در حالی که با در نظر گرفتن آرام کارکنان به هشت ساعت کاری در روز، هر کارمند نزدیک به ۱۶۴۰ ساعت در ۲۰ دهه، ۲۰ روز کاری در طول سال کار کند. اما با در نظر گرفتن سه ساعت کار مفید این میزان در نهایت به ۱۵۴ ساعت در سال می‌رسد.

البته بیش از این تا‌نجایی با رد بهره‌وری پایین‌در نظام اداری اعلام ساعت مفید کار کارمندان دولت مبنی بر دو یا سه ساعت را، بی‌انصافی بیان کرده و گفته بود کارهایی که طی سال‌های گذشته در سبب انجام و پیشرفت‌هایی که حاصل شده در بستر نظام اداری بوده است.

با این وجود امروزه اهمیت نیروی انسانی در فرایند تولید و ارائه خدمات در هر جامعه به عنوان عاملی مهم اثبات شده است، چرا که پیشرفت تکنولوژی و سطح دانش بدون تحول ساختار اداری و نیروی انسانی کارایی چندانی نخواهد داشت، بنابراین ارتقای بهره‌وری منابع انسانی که در نهایت به توسعه و تحول جامعه در تمامی حوزه‌های مورد نیاز خواهد انجامید، نیازمند برنامه ریزی هدفمند همچنن ساختار و نظام اداری با چارچوب مشخص و کارایی قابل قبول است.

**نگاهی به تعطیلات برخی از کشورهای جهان**

در کنار بررسی میزان تعطیلات در ایران ناگاهی به تعطیلات رسمی در برخی از کشورها در اروپا، آسیا و اقیانوس پسین می‌توان به مواردی براساس اعلام رسمی از اطلاعات قریب‌تر در سال ۲۰۱۴، قابل جلب است.
ایتالیا ۱، آلمان ۱۸، سوئد ۲۵، ساحل عاج ۸، برزیل ۲۲، کویت ۵، اسپانیا ۶، برتغال ۱۰، الجزایر ۱۴، کویت ۱۴، افغانستان ۱۴، کره شمالی ۱۶، فرانسه ۱۶، ژاپن ۱۷، آمریکا ۲۵، یونان ۲۷، یونستان ۵، لیبی ۵، ونزوئلا ۱۸، اتریش ۹، ژاپن ۲۳، کره جنوبی ۱۰، مصر ۱۰، شیلی ۱۱، ارمنستان ۱۱، ایسلند ۱۰، گواتمالا ۱۱، آفریقای جنوبی ۱۴، تاجیکستان، ۵، یونان ۱۸، هائیتی ۱۶، دانمارک ۱۶، بوسنی هرزگوین ۱۲، ترکیه ۱۶، نیجریه ۱۶، جمهوری آذربایجان ۱۱.

شنبه ۲۲ تیر ۱۳۹۲ - ۴ رمضان ۱۴۳۴ - ۱۳ جولای ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۳۸

# دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان اللهم قسینی فیہ علی اقامۃ اُمرک وادقنی فیہ خیارۃ ذکری وادعنی فیہ لآداء شُکُركَ بکریمک و اخفنی فیہ بحفظک وسُترک یا اَبصرَ الناظرین .

خداوند! در این روز نیرویم بخشش فرامات بزم و در این روز، شیرینی یادت را به من چشاند؛ و به بزرگواریت در این روز شکر و سیاست را بهرم داد و مرا در این روز به حفظ و پوشاندن کثیت نگهدار، ای بیناترین نگین گردان.

**آیت الله العظمی سبحانی:**

## خونریزی در خاورمیانه از دسیسه های دشمنان برای آرامش صهیونیست هاست

سرویس سیاسی -اجتماعی: آیت‌الله العظمی جعفر سبحانی از مراجع عظام تقلید گفتند: خونریزی‌های امروز در منطقه خاورمیانه از دسیسه‌های کشورهای خارجی برای آرامش‌دهیم غاصب صهیونیستی است.

ایشان با اشاره به ضرورت ایجاد آرامش در جهان اسلام، افزودند: اگر مسلمانان از دموهای قرآن استفاده می‌کنند، شاهد این خواهند بود که همه جنگ‌افروزی نوید، در سوریه و مصر این مسلمانان هستند که از هر دو طرف کشته می‌شوند و طبقه کشورهای اسلامی این است که با برقراری آرامش، ظلم را مجازات کنند، نه این که به آنجا سلاح ارسال نمایند.

آیت‌الله العظمی سبحانی با اشاره به عقاید انحرافی وهابیان، یادآور شدند: امروز وهابیان نام خود را به سلفی تغییر داده‌اند، تا هر صدی آنها مانند دو روی یک سکه هستند. دشمن، افرادی را فریب می‌دهد و با وعده‌های دوغین که به بهشت می‌رود، آنها را به جان مسلمانان می‌اندازد در از مساجد بمب گذاری کنند.

**پاسخ محکم به وهابیت**
آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی هم با تقدیر از برگزاری جلسات باشکوه قرآنی، گفتند:برگزاری چنین جلساتی شست محکم‌تر دهان وهابیت تکفیری و جوایزی تبلیغات زشت آنها علیه ما است.

به گزارش ایرنا، ایشان افزودند: وهابیت قرآن می‌خواند و آتش جنگ برافراشته است و به ما می‌گوید که شما قرآن نمی‌خوانید. خدا را شاکریم قاریان و حافظان از محاسن و جلیس رپیش قرآن در جهان ما برگزار می‌شود، در همه عریستان سعادت یک جلسه‌ای مانند این جلسه قرآنی که به هر دو طرف حضرت معصومه برگزار می‌شود، نیست و برگزاری چنین جلساتی پاسخ دندان شکنی به همه بدخواهان و وهابیت تکفیری است.

آیت الله العظمی مکارم شیرازی با بیان این که سه روز برای قرآن ذکر شده است، یادآور شدند: نخستین اثر قرآن این است که خداوند به وسیله قرآن مسیر صلح و آرامش را به سوی انسان‌ها می‌گشاید و اگر در دنیا بخواهیم صلح و سلامت داشته باشیم، مسیر آن، مسیر قرآن است.

ایشان افزودند: این که امروز می‌بینم مسلمانان باهم در حال جنگ هستند در آتش جنگ فرو رفته‌اند به خاطر این است که به قرآن عمل نمی‌کنند، اگر به برنامه‌های قرآن عمل شود همه آتش‌فنه‌ها خاموش می‌شود، قرآن مسیر صلح را به همه مسلمانان نشان داده است.

آیت الله العظمی مکارم شیرازی خارج کردن مردم از ظلمت‌ها به سوی نور و هدایت مردم به صراط مستقیم را دواثر دیگر قرآن دانست.

## پیام تسلیت احمدی نژاد به مناسبت در گذشت مادر سرداران شهید میر حسینی

دوران دفاع مقدس شهیدان حاج قاسم و حاج غلامحسن میرحسینی که فرزندان می‌موم و مجاهد ترب











اهدای خون یکی از بهترین عباداتی است که در ماه مبارک رمضان توسط اقشار گوناگون مردم انجام می‌شود. هر سال با فرا رسیدن این ماه مبارک، مراجعه افراد برای اهدای خون در نخستین روزهای رمضان تا حدی کاهش می‌یابد و این در حالی است که میزان مصرف خون و فرآورده‌های آن تقریباً ثابت است و همین امر موجب می‌شود که سازمان انتقال خون مردم را به اهدای بیشتر این ماده حیاتی فرا خواند، که خوشبختانه نتایج خوبی را هم به همراه داشته است. کمابین که آمار سال گذشته حاکی از افزایش ۱۶۵ درصدی مراجعه‌کنندگان و رشد ۹ درصدی خونگیری در این ماه مبارک نسبت به مدت مشابه سال گذشته بوده است.

**فواید اهدای خون**

دکتر غلامرضا توگه –مدیر عامل سازمان انتقال خون ایران در مصاحبه با رسانه‌های گروهی اظهار داشته است:مهم‌ترین فایده اهدای خون، برای هداکنندگی، لذت انجام یک حرکت خیرخواهانه، انسان‌دوستانه و خدایسپندانه است. این لذت، نشاطی روانی و بالا رفتن اعتماد به نفس را برای آنان به ارمغان می‌آورد. ضمن آن که وقتی پزشکان تشخیص می‌دهند فردی از نظر جسمی در سلامت کامل به سر می‌برد و می‌توانند خونش را برای کمک به سلامت و درمان بیماران نیازمند اهدا کنند، آرامش خاطر اهدا کنندگان خون افزایش می‌یابد.

وی در پاسخ به این پرسش که چه کسانی نمی‌توانند خون اهدا کنند، می‌گوید: افرادی که تا به حال خون نداده‌اند و سنشان بالای ۲۰ سال باشد، افسر اهداکننده خون بالای ۶۵ سال، بیماران مبتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی حاد (مانند ایدز و هپاتیت)، افراد بسیار لاغر، بیماران مبتلا به کم‌خونی یا کسانی که در پس‌دورود و با توجه به خون اندکی که از آنها گرفته می‌شود، میزان خون‌نشان کمتر از حد استاندارد باشد، نمی‌توانند خون اهدا کنند. می‌توان گفت علت‌های زیادی وجود دارد که برخی افراد به‌طور موقت و یا حتی دائمی، از اهدای خون معاف می‌شوند.

این فوق تخصص بیماری‌های خونی می‌افزاید: افرادی که یک بار خون خود را اهدا کرده‌اند و براساس آزمایش‌های غربالگری که بر روی خون آنها انجام گرفته، تشخیص داده شده است خونشان از نظر وجود هر نوع بیماری قابل انتقال سالم است و با اهدای خون دچار هیچ مشکل فیزیولوژیکی نشده‌اند، بهتر است خون خود را به صورت مستمر اهدا کنند. نتایج تحقیقات نشان داده است امکان پوشیده ماندن عفونت در خون و انتقال آن به افراد در کسانی که دهنده مستمر خون هستند، (یعنی حداقل ۲ بار در سال خونشان را اهدا می‌کنند) کمتر از ۰٫۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ درصد است. بد نیست بدانید ۹۹ درصد عفونت‌های تشخیص داده‌شده در کیسه‌های خون، مربوط به افرادی بوده است که برای اولین بار اقدام به اهدای خون کرده‌اند و از این رو آن‌ها اهداکنندگان مستمر خون را از سالم‌ترین افراد جامعه دانست.

**رشد اهدای خون**

دکتر توگه در مورد رشد اهدای خون در کشور می‌افزاید: آمارهای خونگیری ۱۱ ماهه سال ۱۳۹۰ نشان می‌دهد خونگیرانه کشورمان در زمینه خونگیری، ۵ درصد نسبت به مدت مشابه سال ۱۳۸۹، رشد داشته است و ادامه این روند در سال ۱۳۹۱ ما را در وضعیت بهتری قرار داد. ضمن آن که انتظار می‌رود امسال ۱ میلیون و یک صد هزار واحد خون اهدا شود.

وی همچنین در مورد شرایط اهدای خون در کشور می‌گوید: شرایط اهدای خون در تمامی کشور یکسان است. هنگام اهدای خون باید سن فرد بین ۱۷ تا ۶۵ سال با وزن ۵۰ کیلو گرم باشد و نیز تعداد نبض بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ درضیه در دقیقه، فشارخون بین ۹۰ تا ۱۸۰

میلی متر جیوه و حداقل هموگلوبین خون ۱۲/۵ گرم در دسی‌لیتر باشد.. حداقل فاصله بین دو اهدا هفته کامل و بیشترین تعداد اهدای خون برای آقایان ۴ بار در سال و خانم‌ها ۳ بار در سال است. علاوه بر آن درجه حرارت بدن نباید بیشتر از ۳۷/۵ درجه سانتی گراد باشد و خوردن صبحانه به هنگام اهدای خون ضرورت دارد.

**انواع گروه‌های خونی**

دکتر فیروز سهرابی –متخصص خون در مورد گروه‌های خونی به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: انسان‌ها از بسیاری جهات با هم تفاوت دارند و این تفاوت در گروه‌های خونی آنان نیز وجود دارد. فردی که گروه خونی A مثبت دارد، نمی‌تواند از فردی با گروه خونی B منفی خون بگیرد، زیرا در این صورت بدنش به شدت واکنش نشان می‌دهد.

در مورد موادغذایی نیز همین موضوع صادق است، یعنی برخی موادغذایی که بدن بعضی افراد به خوبی می‌پذیرد، با دستگاه گوارش برخی دیگر از افراد سازگار نیست. البته در اینکه دستگاه گوارش می‌تواند خود را با شرایط گوناگون سازگار کند، شکي نیست. اما اگر بدانید چه موادغذایی ای بایدن شما سازگارتر است، نیازی نیست بی‌دلیل دستگاه گوارشتان را خسته کنید.

**گروه خونی O**

گروه خونی O، قدیمی‌ترین و رایج‌ترین گروه خونی است که از ۵۰ هزار سال پیش تاکنون در گروهی انسان‌ها جریان داشته است.

بررسی‌ها نشان داده است گروه خونی انسان‌های اولیه O بوده است و با توجه به اینکه آنها بیشتر گوشت‌خوار بوده‌اند، بدنشان با این ماده غذایی سازگار شده است.

معده افرادی که گروه خونی O دارند، اسید و تمامی آنزیم‌های لازم برای هضم پروتئین‌های حیوانی را به اندازه کافی تولید می‌کند.

از سوی دیگر، گروه خونی O دهنده جهانی است، اما فقط از گروه O می‌تواند خون دریافت کند. از دیگر مزیت‌های این گروه خونی، سیستم ایمنی قوی و متابولیسم خوب است. جالب است بدانید سیستم ایمنی خوب و قوی این گروه، باعث می‌شود بیشتر به بیماری‌های خودایمنی مبتلا نشوند و میزان ابتلا به آرترئ نیز به همین علت در آنها بالاتر است.

دستگاه گوارش دارندگان گروه خونی O به راحتی با غذاهای جدید سازگار نمی‌شود و جز پروتئین، با سایر گروه‌های غذایی مشکل دارد. اگرچه این عدم تحمل را نمی‌توان مسئول بروز مشکلات موثری در این افراد دانست، ولی ظاهر ا در مقابل زخم‌های معده و اثنی عشر حساسیت بیشتری دارند.
از آنجا که دستگاه گوارش افراد دارای این گروه خونی با مصرف پروتئین مشکلی ندارد، میزان چربی دریافتی‌شان بالاست و به همین دلیل خطر ابتلا به گرفتگی شرایین و ناراحتی‌های قلبی – عروقی در آنها افزایش می‌یابد.

به کسانی که گروه خونی‌شان O است، توصیه می‌شود میزان مصرف پروتئین‌های حیوانی را کاهش دهند و بکوشند سبزی را در برنامه غذایی‌شان کنند، در ضمن مراقب سرش، غلات، کلم و سبزی‌های خشک باشند، زیرا بدن آنها در هضم کل‌تن کمی دچار مشکل است.

**گروه خونی A**

این گروه خونی از حدود ۰۰ هزار سال پیش یعنی از زمانی که کشاورزی رونق گرفت، پدیدار شد. کشاورزان زندگی‌گی خود را از طریق شکار، دامپروری و زراعت می‌گذراندند و به صورت گروهی زندگی می‌کردند و فعالیت فیزیکی آنها به نسبت، کمتر از پیشینیان بود.
زندگی جدید، این مردم را با غذاهای گیاهی سازگار کرد و از آنجا که زندگی‌ها

(نوبت اول)

## فراخوان مناقصه دو مرحله‌ای

**شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران** در نظر دارد نسبت به خرید ۵ قلم کالای قطعات یدکی کمپرسور گازی شرکت BORSIG مورد نیاز جهت استفاده در صنعت نفت از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌هایی که سـابقه و توانایی تولید و تهیه این نوع کالا را دارند جهت شرکت در این مناقصه با توجه به شرایط ذیل دعوت به عمل می‌آید.
**۱- شماره مناقصه: 92-BJ21-25**
**۲- موضوع مناقصه: خرید ۵ قلم لوازم یدکی کمپرسوز گازی شرکت BORSIG**
**۳- دوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید به مبلغ ۲۲/۱۲۶/۹۶۷ ریال
**۴- آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه:** ۱۵ روز پس از انتشار آگهی
**۵- سپرده حسن انجام کار:** ۱۰٪ به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید.
**۶- مهلت ارائه پیشنهاد:** ۳۰ روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد
**۷- زمان گشایش پیشنهاد های فنی:** یک هفته پس از آخرین مهلت ارائه پیشنهاد
**۸- مدت اعتبار پیشنهاد های مالی:** پیشنهاد های مالی ارائه شده می‌بایست به مدت ۲ ماه از تاریخ گشایش پیشنهاد های فنی معتبر باشند.
**۹- محل ارسال پیشنهاد ها:** تهران – خیابان سپهبد قری – نیش خیابان شهید کلاتری – شماره ۲۲۶ – طبقه یازدهم دفتر گشایش پیشنهاد ها از طریق پست سفارشی
**۱۰- هزینه چاپ آگهی** به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
لزام است مناقصه‌گران پس از هماهنگی از طریق تلفن ۸۲۰۱۵۴۵۱ می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه صبح از ساعت ۹ الی ۱۲ و بعدازظهر از ساعت ۱۴ الی ۱۵:۳۰ به آدرس تهران – خیابان سپهبد قری نیش خیابان شهید کلاتری شماره ۲۲۶ طبقه ۷ خرید داخلی گروه [ مراجعه نمایند.

## روابط عمومی شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران

۱۳۹۱/م آلف

## فراخوان مناقصه دو مرحله‌ای

**شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران** در نظر دارد نسبت به خرید و تامین قطعات یدکی گازی شرکت BORSIG مورد نیاز جهت استفاده در صنعت نفت از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌هایی که سـابقه و توانایی تولید و تهیه این نوع کالا را دارند جهت شرکت در این مناقصه با توجه به شرایط ذیل دعوت به عمل می‌آید.
**۱- شماره مناقصه: 92-BJ18-28**
**۲- موضوع مناقصه: خرید ۵ قلم قطعات یدکی گازی شرکت BORSIG**
**۳- دوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید به مبلغ ۲۳/۱۲۶/۵۷۵ ریال
**۴- آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه:** ۱۵ روز پس از انتشار آگهی
**۵- سپرده حسن انجام کار:** ۱۰٪ به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید.
**۶- مهلت ارائه پیشنهاد:** ۳۰ روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد
**۷- زمان گشایش پیشنهاد های فنی:** یک هفته پس از آخرین مهلت ارائه پیشنهاد
**۸- مدت اعتبار پیشنهاد های مالی:** پیشنهاد های مالی ارائه شده می‌بایست به مدت ۲ ماه از تاریخ گشایش پیشنهاد های فنی معتبر باشند.
**۹- محل ارسال پیشنهاد ها:** تهران – خیابان سپهبد قری – نیش خیابان شهید کلاتری – شماره ۲۲۶ – طبقه یازدهم دفتر گشایش پیشنهاد ها از طریق پست سفارشی
**۱۰- هزینه چاپ آگهی** به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
لزام است مناقصه‌گران پس از هماهنگی از طریق تلفن ۸۲۰۱۵۴۶۱ می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه صبح از ساعت ۹ الی ۱۲ و بعدازظهر از ساعت ۱۴ الی ۱۵:۳۰ به آدرس تهران – خیابان سپهبد قری، نیش خیابان شهید کلاتری شماره ۷۱۰، طبقه ۷، خرید داخلی گروه [ مراجعه نمایند.

**روابط عمومی شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران**

۱۳۹۶/م آلف

# اهدای خون در رمضان؛ عبادت و نجات جان همنوع



گروهی تر و بیماری‌ها همه‌گیر شد، سیستم ایمنی آنها نیز قوی‌تر شد. برعکس سیستم ایمنی، دستگاه گوارش نیز قوی‌تر شد. گروه خونی A به دلیل مصرف بیشتر گیاهان ضعیف‌تر از گروه خونی O به هضم پروتئین‌های حیوانی مشکل می‌شود. به نظر می‌رسد این افراد در ابتلا به سرطان‌های معده و روده بزرگ از سایر گروه‌های خونی مستعدتر باشند. بیشتر افرادی که گروه خونی A دارند، گیاهخوارند، زیرا در هضم گوشت و شیر مشکل دارند. توصیه ما به این افراد مصرف کمتر گوشت و شیر و در عوض مصرف بیشتر سبزی و غلات است.

**گروه خونی B**

تقریباً ۱۰ هزار سال است که این گروه خونی به وجود آمده است و دلیل آن هم به مهاجرت انسان‌ها در پی تغییرات آب‌وهوایی برمی‌گردد.

آمار نشان می‌دهد این گروه خونی بیشتر در اروپای شرقی و میان‌جوامع یهودی شایع است. میزان سازگاری افراد دارای این گروه خونی با هر نوع آب‌وهوایسایر بالاست و به‌طور کلی از سیستم ایمنی، عصبی و فیزیکی خوبی برخوردارند. دارندگان این گروه خونی نیز مانند گروه خونی O، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های خودایمنی‌اند و در برابر بیماری‌های ویروسی ضعیف هستند. علاوه بر این، افسردانه گروه خونی B، با احتمال بیشتری به عفونت‌های باکتریایی نظیر استرپتوکوک مونومیه و اشرشاکولی مبتلای می‌شوند.

دستگاه گوارش آنها تقریباً با همه غذای سازگار است و به راحتی می‌توانند لبنیات بخورند.
**بیماران دیابتی**
چه کسانی می‌توانند خون بدهند، چه کسانی نمی‌توانند؟
دکتر هوشنگ فرجی-متخصص بیماری‌های عفونی در مورد بیماری‌انی که می‌توانند اهدا کنند، به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: دیابتی‌ها می‌توانند خون بدهند و خونی که اهدا می‌کنند نیز باعث

تعداد دارندگان این گروه خونی چندان زیاد نیست. تقریباً هزار سال است که این گروه خونی به وجود آمده است و می‌توان گفت ترکیبی از ۳ گروه خونی است. گروه خونی AB می‌تواند از هر ۳ گروه خون دریافت کند. اما فقط می‌تواند به گروه خونی خود بدن دارندگان گروه خونی AB با جهان مدرن بسیار سازگار است. دستگاه گوارش آنها به نسبت ضعیف‌تر از دارندگان گروه خونی O است و به راحتی نمی‌توانند پروتئین‌های حیوانی را هضم کنند. زیرا مقدار اسیدمعده آنان کاهش یافته است و به قدر نیاز آنزیم ترشح نمی‌کنند. با این حال، میزان مصرف گوشت قرمز و موادغذایی مدرن مانند انواع فست‌فود در آنها بالاست. سیستم ایمنی دارندگان گروه خونی AB نیز تا حدی ضعیف عمل می‌کند و به همین علت در برابر باکتری‌ها و آژ رن‌ها مشکل دارند.

**گروه خونی AB**

تعداد دارندگان این گروه خونی چندان زیاد نیست. تقریباً هزار سال است که این گروه خونی به وجود آمده است و می‌توان گفت ترکیبی از ۳ گروه خونی است. گروه خونی AB می‌تواند از هر ۳ گروه خون دریافت کند. اما فقط می‌تواند به گروه خونی خود بدن دارندگان گروه خونی AB با جهان مدرن بسیار سازگار است. دستگاه گوارش آنها به نسبت ضعیف‌تر از دارندگان گروه خونی O است و به راحتی نمی‌توانند پروتئین‌های حیوانی را هضم کنند. زیرا مقدار اسیدمعده آنان کاهش یافته است و به قدر نیاز آنزیم ترشح نمی‌کنند. با این حال، میزان مصرف گوشت قرمز و موادغذایی مدرن مانند انواع فست‌فود در آنها بالاست. سیستم ایمنی دارندگان گروه خونی AB نیز تا حدی ضعیف عمل می‌کند و به همین علت در برابر باکتری‌ها و آژ رن‌ها مشکل دارند.

**بیماران دیابتی**

چه کسانی می‌توانند خون بدهند، چه کسانی نمی‌توانند؟
دکتر هوشنگ فرجی-متخصص بیماری‌های عفونی در مورد بیماری‌انی که می‌توانند اهدا کنند، به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: دیابتی‌ها می‌توانند خون بدهند و خونی که اهدا می‌کنند نیز باعث

در مورد موادغذایی نیز همین موضوع صادق است، یعنی برخی موادغذایی که بدن بعضی افراد به خوبی می‌پذیرد، با دستگاه گوارش برخی دیگر از افراد سازگار نیست. البته در اینکه دستگاه گوارش می‌تواند خود را با شرایط گوناگون سازگار کند، شکي نیست. اما اگر بدانید چه موادغذایی ای بایدن شما سازگارتر است، نیازی نیست بی‌دلیل دستگاه گوارشتان را خسته کنید.

بررسی‌ها نشان داده است گروه خونی انسان‌های اولیه O بوده است و با توجه به اینکه آنها بیشتر گوشت‌خوار بوده‌اند، بدنشان با این ماده غذایی سازگار شده است.

معده افرادی که گروه خونی O دارند، اسید و تمامی آنزیم‌های لازم برای هضم پروتئین‌های حیوانی را به اندازه کافی تولید می‌کند.

از سوی دیگر، گروه خونی O دهنده جهانی است، اما فقط از گروه O می‌تواند خون دریافت کند. از دیگر مزیت‌های این گروه خونی، سیستم ایمنی قوی و متابولیسم خوب است. جالب است بدانید سیستم ایمنی خوب و قوی این گروه، باعث می‌شود بیشتر به بیماری‌های خودایمنی مبتلا نشوند و میزان ابتلا به آرترئ نیز به همین علت در آنها بالاتر است.

دستگاه گوارش دارندگان گروه خونی O به راحتی با غذاهای جدید سازگار نمی‌شود و جز پروتئین، با سایر گروه‌های غذایی مشکل دارد. اگرچه این عدم تحمل را نمی‌توان مسئول بروز مشکلات موثری در این افراد دانست، ولی ظاهر ا در مقابل زخم‌های معده و اثنی عشر حساسیت بیشتری دارند.
از آنجا که دستگاه گوارش افراد دارای این گروه خونی با مصرف پروتئین مشکلی ندارد، میزان چربی دریافتی‌شان بالاست و به همین دلیل خطر ابتلا به گرفتگی شرایین و ناراحتی‌های قلبی – عروقی در آنها افزایش می‌یابد.

به کسانی که گروه خونی‌شان O است، توصیه می‌شود میزان مصرف پروتئین‌های حیوانی را کاهش دهند و بکوشند سبزی را در برنامه غذایی‌شان کنند، در ضمن مراقب سرش، غلات، کلم و سبزی‌های خشک باشند، زیرا بدن آنها در هضم کل‌تن کمی دچار مشکل است.

این فوق تخصص بیماری‌های خونی می‌افزاید: افرادی که یک بار خون خود را اهدا کرده‌اند و براساس آزمایش‌های غربالگری که بر روی خون آنها انجام گرفته، تشخیص داده شده است خونشان از نظر وجود هر نوع بیماری قابل انتقال سالم است و با اهدای خون دچار هیچ مشکل فیزیولوژیکی نشده‌اند، بهتر است خون خود را به صورت مستمر اهدا کنند. نتایج تحقیقات نشان داده است امکان پوشیده ماندن عفونت در خون و انتقال آن به افراد در کسانی که دهنده مستمر خون هستند، (یعنی حداقل ۲ بار در سال خونشان را اهدا می‌کنند) کمتر از ۰٫۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ درصد است.

بد نیست بدانید ۹۹ درصد عفونت‌های تشخیص داده‌شده در کیسه‌های خون، مربوط به افرادی بوده است که برای اولین بار اقدام به اهدای خون کرده‌اند و از این رو آن‌ها اهداکنندگان مستمر خون را از سالم‌ترین افراد جامعه دانست.

**رشد اهدای خون**

دکتر توگه در مورد رشد اهدای خون در کشور می‌افزاید: آمارهای خونگیری ۱۱ ماهه سال ۱۳۹۰ نشان می‌دهد خونگیرانه کشورمان در زمینه خونگیری، ۵ درصد نسبت به مدت مشابه سال ۱۳۸۹، رشد داشته است و ادامه این روند در سال ۱۳۹۱ ما را در وضعیت بهتری قرار داد. ضمن آن که انتظار می‌رود امسال ۱ میلیون و یک صد هزار واحد خون اهدا شود.

وی همچنین در مورد شرایط اهدای خون در کشور می‌گوید: شرایط اهدای خون در تمامی کشور یکسان است. هنگام اهدای خون باید سن فرد بین ۱۷ تا ۶۵ سال با وزن ۵۰ کیلو گرم باشد و نیز تعداد نبض بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ درضیه در دقیقه، فشارخون بین ۹۰ تا ۱۸۰

طاقانی، شماره ۹۹
تلفن: ۰۳۵-۸۹۵۹۰۹۳۰ ساعت کار: ۹الی ۲۱
\* واحد اهدای خون پیروزی (شهید اسدی آذر)، (فقط روزهای فرد)
خیابان پیروزی، بین خیابان‌های اول و دوم نیروی هوایی، پلاک ۲۷۱
تلفن: ۷۷۶۷۹۳۷۸ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون صادقیه
ضلع شمال غربی فلکه دوم صادقیه، جنب آموزشگاه دخترانه بعثت
تلفن: ۰۲۱-۴۴۰۶۱۲۱۲ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نارنگ (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون متروی امام خمینی (ره)
میدان امام خمینی (ره)، ابتدای باب همایون
تلفن: ۰۲۰-۳۳۹۹۱۱۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
بزرگراه و رسالت، بین میدان رسالت و چهارراه سرسبز، نبش خیابان ۴۹
تلفن: ۵۵۷۰۰۷۸۰ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون آزادی (همه روزه و جمعه‌ها)
میدان آزادی، داخل پیکار المهدی (عج)، جنب ساختمان شهر کتاب
تلفن: ۰۲۰-۶۶۰۵۰۰۹ ساعت کار: ۹الی ۲۰
\* واحد اهدای خون نازی آباد (فقط روزهای زوج)
سازار دوم نازی آباد، کوچه نیکومرام، طبقه اول پاساژ الزهرا
تلفن: ۵۵۷۰۰۸۱۳۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون شهدای جیدر (فقط روزهای فرد)
خیابان حکمت، جیدر، میدان ندا
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۵۵۰ ساعت کار: ۹الی ۱۷:۳۰
\* واحد اهدای خون بیمارستان میلاد
بیمارستان میلاد ورودی ۳ طبقه همکف، جنب آزمايشگاه
تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۳۳۱۶۹ ساعت کار: ۹الی ۱۷
\* واحد اهدای خون متروی شهری (همه روزه و جمعه‌ها)
ضلع شمالی متروی شهری
تلفن: ۰۲۰-۵۵۱۰۵۵۱ ساعت کار: ۹الی





























وکلای دولت آمریکا اعلام کردند: این متهم قبول کرده است که اسناد طبقه‌بندی شده‌ای را که اگر روی هم انباشته شوند، حجم مکشی معادل ۳ متر طول، ۱۸۰ سانتی‌متر عرض و ۱۸۰ سانتی‌متر ارتفاع به اسرائیلی‌ها را تشکیل می‌دهند، فروخته است.

وزیر دفاع «کاسپار واینبرگر» شخصاً نامه‌ای به قاضی «اوبری روبینسن» نوشت: «برای من دشوار است که صدهای یزرگتر از آنچه این متهم به امنیت ملی وارد کرد تصور کنم.» «واینبرگر» به طور خصوصی گفته بود که «پولارد» مستحق آن است که به دار آویخته، یا تیرباران شود و افزوده بود بر طرف کردن خساراتی که او به ایالات متحده وارد کرد، به رقم میلیارد دلار بالغ خواهد شد.

«پولارد» در عین حال با لاف‌زدن در این باره که «عملاً چشم و گوش اسرائیل در منطقه جغرافیایی وسیعی از آتلانتیک تا قایانوس هند بوده است، مرتکب اشتباه شد. یادداشت او به قاضی این باور را القا کرد که اطلاعاتی که او به اسرائیل داد «تجارتان منحصر به فرد» بود که رهبران سیاسی آن کشور «باید از وجود یک مأمور مخفی که در تشکیلات امنیتی آمریکا برای آثار آنها می‌کرده است، مطلع بوده باشند. او می‌گفت: «نحوی‌ای که ادا کردندگان و رابطین اسرائیلی‌اش کارهایشان را به او ارجاع می‌کردند، نشان‌دهنده تلاش‌های هم‌هنگ بین نیروی دریایی، ارتش، نیروی هوایی و سرویس‌های امنیتی اسرائیل بود.» حتی اگر از زبانی «پولارد» صحیح هم بوده باشد، بزرگ‌نمایی کارهای مخفی که او انجام داده بود سبب نشد که حکم سبک‌تری برایش صادر شود.

در چهارم ماه مارس ۱۹۸۷، ۹ماه بعد از آنکه او را مقصر تشخیص دادند در چانه‌زنی که قرار بوده به این معنا باشد که او مقیم عمر را در زندان نگذارد، دادگاه به هر تقدیر «پولارد» را به حبس ابد محکوم کرد.

نامه «واینبرگر» قاضی را تحت تأثیر قرار داده بود. همسر «پولارد «آن»، به پنج سال زندان محکوم شد که سه سال از ایام محکومیتش را در زندان گذراند.

دولت اسرائیل با آنکه در نوامبر سال ۱۹۸۵ حین ارتکاب جرم فلانگیر شده بود، چند روزی از پاسخ به سؤالات طفره رفت، اما بالاخره چاره‌ای جز آن نداشت که بپذیرد که اقدامات «پولارد» یک عملیات اسرائیلی بوده است. نخست‌وزیر اسرائیل «شیمون پرز» تلفنی به «رونالد ریگان» رئیس جمهوری آمریکا گفت که عملیات مزبور بدون مجوز انجام شده و دیگر تکرار آن نخواهد شد.

«ایران که احساس فشار می‌کرد، استعفا داد. او بعداً در یک کمیته

تحقیق اسرائیلی ظاهر ایاشاره به عملیات ویژه‌ای که تاریخ اجرای آن حتی قبل از یهودن «ایمن» در سال ۱۹۶۰ به شهادت داد که: «تمام اقدامات من در آن جمله قضیه «پولارد» با اطلاع کسانی بوده است که مسئول امور بوده‌اند. من نمی‌خواهم سیر پلایر کسی شوم که از قضیه «پولارد» اطلاع داشتند و مسئول بودند.»

دیگرانی که «ایران» به آنها اشاره می‌کرد، دو تن از سربان حکومت اسرائیلی در اورشلیم یعنی: «اسحاق شامیر» نخست‌وزیر سابق که یکی از افراد عالی‌رتبهٔ موساد بود، «شیمون پرز» نخست‌وزیر در زمان دستگیری شدن پولارد و مؤسس «لاکام، وزیر دفاع «موشه ارنز» که در رشته هواپیماسازی و هوانوردی تخصص داشت و وزیر وقت دفاع اسرائیل «اسحاق رابین» بودند که قبلاً رئیس ستاد ارتش بودند.

آنها ممکن بود که نام «جانانان پولارد» را نداشته باشند، اما باید مطلع

بوده باشند که این «محصول» امنیتی و اطلاعاتی از کجا وارد اسرائیل

می‌شد.

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

ادامه دارد

«اشاره
اظهارنظرهایی که از کانال‌های رسمی رژیم صهیونیستی در ارتباط با تحولات اخیر مصر شده است، شاید بتوان موضع واقعی اسرائیل در قبال کودتای مصر در او مقاله روزنامه «هآرتز» به‌قلم «عاشقل فخر» مشاهده کرد.
مطلب خلاصه گزارش اسرائیل در این حوادث را رصد می‌کنند. در این بخش از مقاله نیز به بررسی چند دیدگاه پیرامون رخداد‌های پس از کودتای مصر می‌پردازیم.
\*\*\*

امساین روزنامه در یادداشت دیگری به‌قلم «عاشقل فخر» نوشت:«با وجودی که سران اسرائیل از کنار رفتن مرسی خرسند هستند، اما دلایلی وجود دارد که نشان می‌دهد،استمرار حضور مرسی،می‌توانست برای اسرائیل منافع بیشتری داشته باشد.»فخر» برای تحلیل خود، چهار دلیل آورد که در تشریح اولین دلیل گفت: «اخوان المسلمین» از زمانی که به قدرت رسید،همچون دوران حسنی مبارک به معاهده صلح بااسرائیل پایبند نبوده.

در زمان وی همکاری‌های امنیتی بین اسرائیل و مصرنه تنها کاهش نیافت، بلکه تقویت نیز شد. وی همچنین به جنگ هشت روزه به عنوان دومین دلیل خود اشاره کرد و نوشت:اسرائیل از این‌نگان‌ان‌بودکه باحضوراسلامگرایان درمصر،حساس قدرت بیشتری پیدا داد و ضررهایی‌باشترشوداما

دولت مرسیی معالجهی تلاشی برای جلوگیری ازآغازجنگ هشت روزه و عملیات «ستون دفاعی»انجام نداده نوشته وی، مرسی و اخوان المسلمین نتوانستند به طریقی باقیه‌ای نیز وهای مقاومت در غزه و رامه‌وارکنترل کنند.

امیت صحرای سینا و تونل‌های که حماسی برای انتقال تجهیزات در غزه درازان منطقه کرده بود،دومین موضوع دربحث فخر»ست. وی می‌نویسد:در زمان مبارک یک هیجگاه به اندازه دوران مرسی برای تأمین صحرای سینا و وسعده در راه‌های نرزیمنی تلاش نشده بود،مرسی در دوره یکساله‌اش،تعداد زیادی از وی تونل‌ها را ازین برید. وی نهایتاً رابطه میان ایران و مصر را به عنوان دلیل چهارم مطرح می‌کند. می‌نویسد:حکومت

مرسی به تفرقه میان شیعیان و اهل سنت دامن زد و بوداومجربین به دلیل مخالفت حزب الله اودولت سوریه به یکی از دشمنان اصلی این گروه تبدیل شده بود. مصر در دوران مرسی به

پش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،جروزالم بهت

بش‌بینی است. درمقابل،



معاون اول قوه قضائیه:

## قضات، سیاست حبس زدایی را در پیش بگیرند

سرویس خبر: معاون اول قوه قضائیه در بازدید از مجتمع زندانگاه تهران اردوگاه کار درمانی در حال ساخت در فشافویه گفت:قضات تا جایی که می توانند سیاست حبس زدایی را در پیش گیرند.

حجت الاسلام والمسلمین رئیس با حضور درمجمع زندانگاه تهران از نزدیک با بخش های مختلف فرهنگی، تربیتی و امنیتی این مجتمع آشنا و بامدجویان زندانگاه مصمیمه گفتگو کرد.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و تشریفات قوه قضائیه، وی در بازدید از اندرزگاهها که در آن اغلب زندانیان به فرگیری و تلاوت قرآن در ماه مبارک رمضان مشغول بودند خطاب به آنها گفت: مسیر رستگاری قرآن است.

وی در حاشیه بازدید از مجتمع زندانگاه تهران با اشاره به اینکه برنامه‌های فرهنگی در زندانها برنامه‌های قابل توجهی است اظهارداشت: هدف دیگر حضور، از نزدیک دیدن وضعیت زندانها و زندانیان است، چه وضعیت باشد. معاون اول قوه قضائیه اضافه کرد: اگر به هر دلیلی سرو کار بودیت‌هایی برای مددجویان به لحاظ قانونی همراه است.

معاون اول قوه قضائیه به موضوع جمعیت کفیری زندان‌ها اشاره کرد

گفت: به دنبال این که جمعیت کفیری زندانها کاهش یابد و تمام سیاست‌های دستگاه قضایی از جمله نظر ریاست قوه قضائیه بر این قضیه است و ما از این موضوع استقبال می کنیم که روزی در زندانهای ما کم‌ترین جمعیت باشد.معاون اول قوه قضائیه اضافه کرد: اگر به هر دلیلی سرو کار فردی به دادگستری افتاد قضات تا جایی که امکان دارد از مجازات‌های غیر

حبس استفاده کنند مگر هنگامیکه قانون آنان را موظف به حبس کند.

وی خطاب به قضات گفت: تا جایی که می توانید حتما سیاست حبس زدایی را پیشه کنید.

معاون اول قوه قضائیه قبل از بازدید از مجتمع زندانگاه تهران به اردوگاه

کار درمانی فشافویه که ظرفی ده هزار نفری در زمینی به مساحت صد هکتار در حال ساخت است رفت و از نزدیک با نحوه ساختن این اردوگاه که قرار است آذر به بهره برداری برسد آشنا شد.

## هزینه صدور گذرنامه افزایش یافت

سرویس خبر: هزینه صدور گذرنامه و عوارض شهرداری ۷۸هزارو

۷۵۰تومان شد. نیروی انتظامی اعلام کرد: به استناد بند ۶۰ قانون بودجه

سال ۱۳۹۲، از این پس متقاضیان صدور، تعویض و تمدید گذرنامه برای

همه شرایط سنی، باید مبلغ ۷۵۰هزار ریال بپردازند.

همچنین به تبع افزایش هزینه صدور گذرنامه، عوارض شهرداری نیز

معادل ۹ درصد تعرفه صدور، به مبلغ ۳۷۵۰تومان افزایش می یابد.

## بهره برداری از ۱۵ هزار واحد طرح مسکن مهر در استان

خرم آباد: ۱۵ هزار واحد مسکنی از واحدهای طرح مسکن مهر

استان لرستان با حضور وزیر راه و شهرسازی و استاندار لرستان به بهره

برداری رسید.

مهندس علی نکیزاد در مراسم بهره برداری از این واحدهای مسکونی

گفت: ۲۱۰۰ واحد از این واحدها در شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر استان ساخته

شده است. وی اظهار داشت: ۵۰۰ واحد مسکن نیز در قالب بافت‌های

فرسوده شهرهای مختلف استان لرستان احداث شده است.

نکیزاد گفت: در مجموع ۴ هزار میلیارد ریال در بخش ساخت

واحدهای مسکن مهر استان لرستان سرمایه گذاری شده است.

**\* افتتاح محوریبسازی شده برجرود – اشتریان**

همچنین دو قطعه بهسازی شده محور جاده خیزر برجرود به سمت

اشتریان به طول ۱۴ کیلومتر و با حضور وزیر راه و شهرسازی به بهره‌برداری

رسید. مدیرکل راه و شهرسازی لرستان دراین باره گفت: قطعه نخست این

طرح به طول ۹ کیلومتر در برجرود تا اشتریان است که عملیات تعریض و

بهسازی آن در سال ۸۸ آغاز شد.

شهرام ملکی گفت: قطعه دوم نیز به طول پنج کیلومتر از اشتریان تا سه

راهی نوردان است که عملیات اجرایی آن در سال ۹۰ آغاز شد.

وی بیان کرد این که طول کلی مسیر حدود ۳۰ کیلومتر است افزود:

در مجموع برای اصلاح و بهسازی این دو قطعه ۱۹۷ میلیارد ریال هزینه

شده است. بازدید از طر توسط محور خرم آباد – برجرود، بیمارستان

شهرستان‌های الیگودرز و برجرود و سالان ۲۵۰۰ نفری الیگودرز دیگر

برنامه‌های این سفر بود.

بندرعباس – خبرنگار اطلاعات:

رئیس جمهوری گفت: امروز ۱۰۰

سال بعد از آغاز شکوفایی صنعت

نفت در کشور، می توان ادعا کرد که

بخش عمده این صنعت به دست ملت

ایران اداره می شود.

دکترمحموداحمدی نژاددر مراسم

بهرمبرداری از چهار پروژه عمرانی و

زیربنایی استان هرمزگان با تأکیدبر این

که باید ایران را بادست، همت و توان

ایرانی ساخت و این شانی است، اظهار

داشت: امروز به همت متخصصان و

کارگران صنعت نفت کشور، تقریبا

همه اقدامات و فعالیت‌ها در صنعت

نفت کشور به دست متخصصان

داخلی انجام می شود و هر ساله به طور

موسط ۱۵ میلیارد دلار سرمایه گذاری

در سال گذشته در صنعت نفت کشور

صورت گرفته است.

رئیس جمهوری گفت: البته

هم اکنون نیز تعدادی از شرکت‌های

خارجی در شرایطی برابر و بدون

منت گذاری‌های سیاسی در صنعت

نفت کشور فعال هستند و همه اینها

نشانه عظمت، توانایی و شکوفایی

استعدادهای ملت ایران است.

رئیس جمهوری به بهره‌برداری

از پروژه‌های عمرانی و زیربنایی در

هرمز اشاره کرد و اظهار داشت:

نفت منطقه هنگام، بسیار باکیفیت بوده

و کاری که در این محور انجام شد

بسیار بزرگ و ارزشمند است.

رئیس جمهوری گفت: بالايشگاه

تصفیه و تولید گاز این میدان نیز در

آینده نزدیک به بهره‌برداری خواهد

رسید.

دکتر احمدی نژاد گفت: جزیره

شم در آینده نزدیک به یکی از مناطق

بزرگ نفتی و گازی کشور تبدیل

خواهد شد.

رئیس جمهوری با اشاره به طرح

افزایش ظرفیت معدنی و صنعتی اسکله

منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس و نیز

بهره‌برداری از حوضچه‌های ساخت و

تعمیر کشتی های بسیار بزرگ اظهار

داشت: ساخت این پروژه‌ها نیز از نظر

تخصصی و فنی بسیار پیشرفته است و

و گام بزرگی در مسیر خود اکتادی و

پیشرفت ملت ایران به حساب می آید.

ارزش پروژه‌هایی که امروز در

هرمزگان به بهره‌برداری رسید، بیش

از ۲۰۰ میلیارد تومان است.

## \* افتتاح حوضچه‌ها

بنادرعباس با حضور رئیس جمهوری

در مراسم بهره‌برداری قرار گرفت.

باجرای این پروژه برای ۵۰۰ نفر

به صورت مستقیم ایجاد اشتغال پایدار

شده است و توسعه صنایع جانبی در

منطقه به طور غیر مستقیم تا حدود ۴۰

هزار فرصت شغلی ایجاد خواهد کرد.

بهر برداری از این پروژه حدود ۱۰

میلیون یورو با بابت ساخت

سالانه دو فرزند ششاور نفکشی و

گازیز و نیز تعمير حداقل ۱۷ فروند

شناور برای کشور، صرفه جویی ارزی

حاصل خواهد شد.

\* افزایش ظرفیت اسکله

طرح افزایش ظرفیت تخلیه و

بارگیری بخش مسواد معدنی و فلزی

اسکله منطقه و بهره برداری قرار گرفت.

طرح افزایش ظرفیت تخلیه و

بارگیری ویژه همه مسئولان و وزیر

منطقه و وزیر اقتصادی خلیج فارس از

۶ میلیون تن به ۱۲ میلیون تن به همت

متخصصان کشوربران و به روش

مهندسی معکوس، اجرا شده است.

برای ساخت این بخش از اسکله ۶۰۰

میلیارد هزینه زین شده است.

\* افزایش ظرفیت میدان نفتی هنگام

طرح افزایش ظرفیت میدان

نفتی هنگام در قالب طرح‌های مهر

ماندگار دولت نیز افتتاح شد و مورد

بهر برداری قرار گرفت.

طرح افزایش ظرفیت میدان

نفتی هنگام، تولید نفت کشورمان از

مشتکر به برابر رقیب عمانی است

از حدود ۱۶ هزار بشکبه به ۳۰ هزار

بشکه در روز افزایش می دهد.



طبق برنامه ریزی ها ظرفیت تولید

این میدان تا پایان سال ۹۳ به ۴۵ هزار

بشکه در روز خواهد رسید. بالايشگاه

گازیز در حال ساخت این میدان به

نیمه اول سال آینده با ظرفیت تولید

۸۰میلیون فوت متکعب راه اندازی

خواهد شد.

\* عقب ماندگی عمان از ایران در

پرداخت از میدان هنگام

با بهره برداری از طرح افزایش

تولید میدان مشترک نفتی هنگام،

پرداخت نفت خام ایران از این میدان

مشتکر به برابر رقیب عمانی است

با افتتاح طرح افزایش تولید

میدان هنگام توسط رئیس جمهوری

تولید روزانه این میدان مشترک به ۳۰

هزار بشکه در روز افزایش یافت.

با توجه به این که سیاست

«شارکت به جای رقابت» از سوی

شرکت نفت ملی ایران برای تولید نفت

و گاز از میداين مشترک مطرح شده

است، مذاکرات متعددی با عمان برای

توسعه مشترک میدان هنگام آغاز شد

که در مجموع این مذاکرات ۱۳ سال به

طول انجامید. اما در نهایت این مذاکرات

به دراشت مشارکت منجر نشد چراکه

عمانی ها از آذر سال ۱۳۸۶ در پی اقدامی

یک جانبه و به صورت مشارکت در

تولید با شرکت انگلیسی اینداگو، توسعه

این میدان نفتی را آغاز کردند.

در اسین رابطه طرف عمانی با

ساخت یک خط لوله به طول ۲۵

کیلومتر از بخش مشترک میدان هنگام

–البجاء– استفاده از تاسیسات موجود

در رأس الخیمه امارات، تولید روزانه

خود را از میدان هنگام با حجم ۱۰ هزار

بشکه آغاز کرد اما اکنون ایران سه برابر

رقیب عربی خود نفت مرغوب این

میدان مشترک را برداشت می کند.

از جمله امتیازهای طرح

افزایش میدان هنگام می توان

به انجام تمام پروژه‌های توسعه میدان

توسط پیمانکاران ایرانی و ایجاد

زیرساخت‌های مورد نیاز در منطقه

قسمت جهت توسعه مایدين نوین،

فتان و هرمزها اشاره کرد.

## آتش سوزی ساختمان تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری

تولید تریکو در خیابان جمهوری















## وقتی پیری در یک قدمی شماست



آیا احساس می کنید در رابطه در یک چرخه خسته کننده گیر افتاده اید؟ فقط کافی است با همسر تان تصمیم بگیرید و کمی تغییرات مثبت ایجاد کنید. بحران میانسالی موضوع بسیاری از برنامه های روانشناسی ها و فیلم و سریال ها است. روانشناسان می گویند زنان و مردان ۴۰ تا ۶۰ سال، تحت تاثیر بحران میانسالی هستند. زمانی که زن و شوهر احساس می کنند بعد از سال ها زندگی مشترک دیگر نمی توانند ارتباط مناسبی با هم برقرار کنند و کمبود عشق را دلیل اصلی این احساسات منفی می دانند دچار بحران میانسالی می شوند. حقیقت این است که بحران میانسالی می تواند به سال های طولانی رابطه زناشویی آسیب جدی بزند و یا ممکن است تاثیری نگذارد. این موضوع بستگی به درک و تشخیص همسران از رابطه دارد.

### بحران میانسالی چیست؟

اصطلاح بحران میان سالی را اولین بار کارل یونگ به کار برد. او می گوید. «بحران» بخشی از روند بلوغ و شعور است. بحران میانسالی دوره گذر احساسی در زندگی زوج ها است.

در صفحه ۶ بخوانید

## ... پیک تکه آسمان



خدایا، هر گاه کسی در طریق شکر تو به سر منزلی رسد، احسان دیگری از سوی تو برای او فراهم آید و سپاس دیگری را بر وی لازم گرداند،

و هر چه در فرمانبرداری از تو کوشش نماید، به سرانجامی نرسد، و به آن مرتبه از طاعت که تو به خاطر فضل و احسان خود سزاوار آنی، دست نیابد.

پس شاکرترین بندگان از سپاس تو ناتوان باشد، و عابدترین ایشان از فرمانبرداری ات فرو ماند.

هیچ کس را بر تو آن حق نیست که او را به شایستگی اش بیمارزی و به سزاواری اش از وی خشنود شوی.

پس هر که را آمرزیده ای، از احسان تو بوده است، و از هر که خشنود گشته ای، از فضل و رحمت تو.

کار اندک پذیرفته را جزای فراوان می بخشی، و در برابر طاعت ناچیز پاداش می دهی؛ چنان که گوی شکر گزاری بندگانست که در برابر آن پاداشی بر ایشان لازم کرده ای و مزدی بزرگ به آنان داده ای- چیزی است که می توانند از آن خودداری کنند. از این رو، به آنان پاداش می دهی، یا چون سبب آن به دست تو نیست، جزایشان می بخشی.

ای معبود من، چنین نیست، بلکه اختیار آنان به دست تو بوده است، پیش از آن که بر عبادت توانا باشند، و پاداش آنان را فراهم ساخته ای، پیش از آن که تو را اطاعت کنند؛ زیرا شیوهی تو بخشیدن است، و خوی تو احسان کردن، و آیین تو آمرزیدن. همه ای آفریدگان معترف اند که تو بر آن کس که عقوبتش کرده ای، ستم ننموده ای، و گواه اند که تو با آن کس که در امانش داشته ای، به احسان عمل کرده ای، و همه خود را در انجام دادن آنچه تو سزاوار آن هستی، مقصر می دانند.

دعای سی و هفتم صحیفه سجاده

## خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

khanevadeh @ ettelaat.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ... گای شادمان

أَمِنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسَنَ مَا أَجْرُهُمْ  
Those who believe and do right: Joy is for them, and bliss their journey's end



بیست و یکمین نمایشگاه بین المللی قرآن کریم در مملای تهران / عکس ها: مهر

# خانواده

۱۳۲۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۲ تیر ۱۳۹۲  
شماره ۲۵۶۳۸

امام رضا(ع):

هر کس ماه رمضان یک آیه از کتاب خدا را قرائت کند مثل اینست که در ماههای دیگر تمام قرآن را بخواند.

بحار الانوار



## روزه داری با کمترین تشنگی

صفحه ۲



مسکینی که قند خون را کم می کند  
صفحه ۵



۱۰ نکته برای سر گرمی و غذا  
صفحه ۷



خورش خلال  
صفحه ۴



دروغ گویان کوچک  
صفحه ۷

## ... پیچیده

### حسرت های بزرگ

یک پرستار استرالیایی بزرگ ترین حسرت های آدم های در حال مرگ را جمع کرده و پنج حسرت را که بین بیشتر آدم ها مشترک بوده منتشر کرده است.

اولین حسرت: کاش جرات اش را داشتم جوری زندگی می کردم که می خواستم نه جوری که دیگران ازم توقع داشتند. حسرت دوم: کاش این قدر سخت کار نمی کردم. حسرت سوم: کاش شجاعت اش را داشتم که احساسات ام را به صدای بلند بگویم. حسرت چهارم: کاش رابطه هایم را با دوستانم حفظ می کردم. حسرت پنجم: کاش شادتر می بودم.

### چرا مادرمان را دوست داریم؟

چون ما را با درد به دنیا می آورد و بلافاصله با لبخند می پذیرد. چون شیر شیشه را قبل از اینکه توی حلق ما بریزند، پشت دستشان می ریزند.

چون وقتی تب می کنیم، آن ها هم عرق می ریزند. چون وقتی در قابلمه غذا را بر می دارند، یک بخاری بلند می شود که آدم دلش می خواهد غذا را با قابلمه اش بخورد. چون وقتی تازه ساعت یازده شب یادمان می افتد که فلان کار را که باید فردا در



مدرسه تحویل دهیم یادمان رفته، بعد از یک تشر خودش هم پایه پیمان زحمت می کشد که همان نصف شبی تمامش کنیم. چون وسط سریال های ملودرام گریه می کنند. چون بعد از گرفتن هدیه روز مادر، تمام فکر و ذکرش این است که مبادا فروشنده گان بی انصاف سر طفل معصومش را کلاه گذاشته باشند. چون شب های امتحان و کنکور پایه پای ما کم می خوابد

اما کسی نیست که برایش قهوه بیاورد و میوه پوست بکند. به خاطر اینکه موقع سر بازی رفتن ما، گریه می کند و نذر می کند و پوتین هایمان را در هر مرخصی واکس می زند. چون وقتی که موقع مرخصی اش یک لیوان آب به دستش می دهیم یک طوری تشکر می کند که واقعا باور می کنیم شاخ غول شکانده ایم.

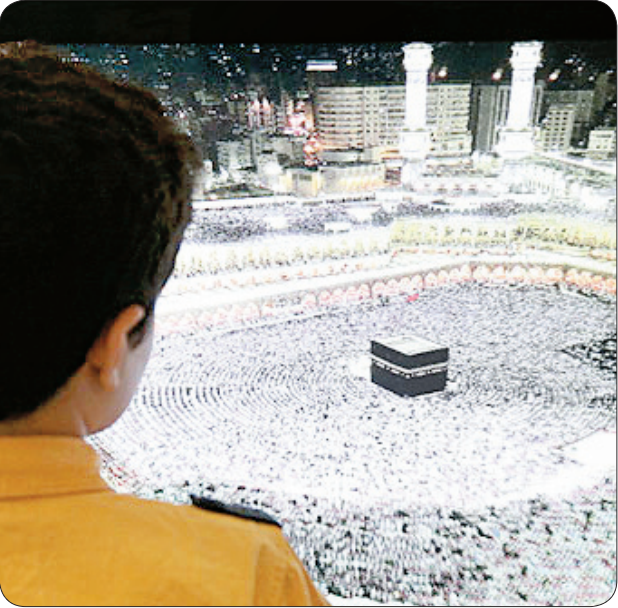
چون موقع مطالعه عینک می زند و پنج دقیقه بعد در حالیکه عینکش به چشمش است می پرسد: این عینک منو ندیدین؟

چون هیچ وقت یادشان نمی رود که از کدام غذا بدمان می آید و عاشق کدام غذاییم، حتی وقتی که روی تخت بیمارستانند و قرار است ناهار را با هم بخوریم.

چون همانجا هم تمام فکر و ذکرشان این است که وای بچه ام خسته شد بسکه مرخص داری کرد.

و چون هر وقت باهاش بد حرف می زنیم و دلش را برای هزارمین بار می شکنیم، چند روز بعد همه را از دلش بیرون می ریزد و خودش را گول می زند که: «بخشش از بزرگانه».

چون مادرند! که مادر تنها کسی است که می توانی تمام فریادهایت را بر سرش بکشی و مطمئن باشی که هرگز انتقام نمی گیرد.





## ● عاصفه اله وردی

در سال‌های اخیر، ماه مبارک رمضان با گرم‌ترین ماه‌های سال، تقارن پیدا کرده است و هر وقت صحبت ماه رمضان و روزه‌داری می‌شود، یکی از مهم‌ترین سؤالاتی که ذهن روزه‌داران را به خود مشغول می‌کند، این است که چطور می‌شود با یک تغذیه درست از میزان تشنگی و عطش در این ماه کم کرد. البته علت اصلی بر می‌گردد به اینکه روزه‌داران مایل هستند بدون اینکه دچار عواقب یا مشکلات کم‌آبی بشوند، بتوانند همه روزهای ماه رمضان را با روزه‌داری و انجام فرایض دینی، با سلامت و صحت کامل، طی کنند. با وجود اینکه اولین راه حلی که به ذهن همه ما خطور می‌کند، این است که باید میزان آب بیشتری را به بدنمان برسانیم، اما متخصصان تغذیه با رد این مسئله، راه حل‌های دیگری را مد نظر قرار داده‌اند که در این گزارش به برخی از این روش‌های تغذیه‌ای اشاره خواهد شد.

براساس نتایج مطالعه‌های فیزیولوژیکی بر روی بدن انسان، همه انسان‌ها می‌توانند به مدت ۴۰ روز گرسنگی را تحمل کنند، اما ساختار زیستی بدن انسان طوری طراحی شده است که کاهش بیش از ۵ درصد از آب بدن، باعث ایجاد اختلال‌های جبران‌ناپذیری در کل سیستم حیاتی آن می‌شود. شاید به این دلیل است که علی‌رغم وجود گرسنگی و سختی حاصل از تحمل آن، اکثر روزه‌داران از کم شدن میزان آب بدنشان نگرانند. طبق نظر متخصصان تغذیه، تشنگی در روز تابع بسیاری از عوامل است و به میزان آب مصرفی در هنگام سحر ارتباطی ندارد، میزان درجه حرارت محیط، فعالیت فرد، میزان پروتئین و نمک موجود در مواد غذایی در تشنه شدن فرد موثر هستند. بنابراین اولین توصیه‌ای که می‌تواند تا حد بالایی روزه‌داران را از خطر کم‌آبی برهاند این است که، بهتر است در وعده سحر از نمک کمتری استفاده کنند.

یکی از توصیه‌های معمول دیگر متخصصان این است که روزه‌داران برای تأمین آب لازم بدن برای آب نوشیدن یک ساعتی تأمل کنند. پس از گذشت یک ساعت می‌توانند هر میزان آبی که نیاز دارند بنوشند. در صورتی که در همان لحظات اول میزان زیادی آب بسیار خنک می‌تواند آسیب جدی به دستگاه گوارش افراد بزند و بهتر است بعد از باز کردن روزه با آب ولرم و استفاده از مایعات متعادل، ابتدا عطش خود را بر طرف کنند و سپس بعد از گذشت یک ساعت از آب خنک فراوان بهره ببرند.

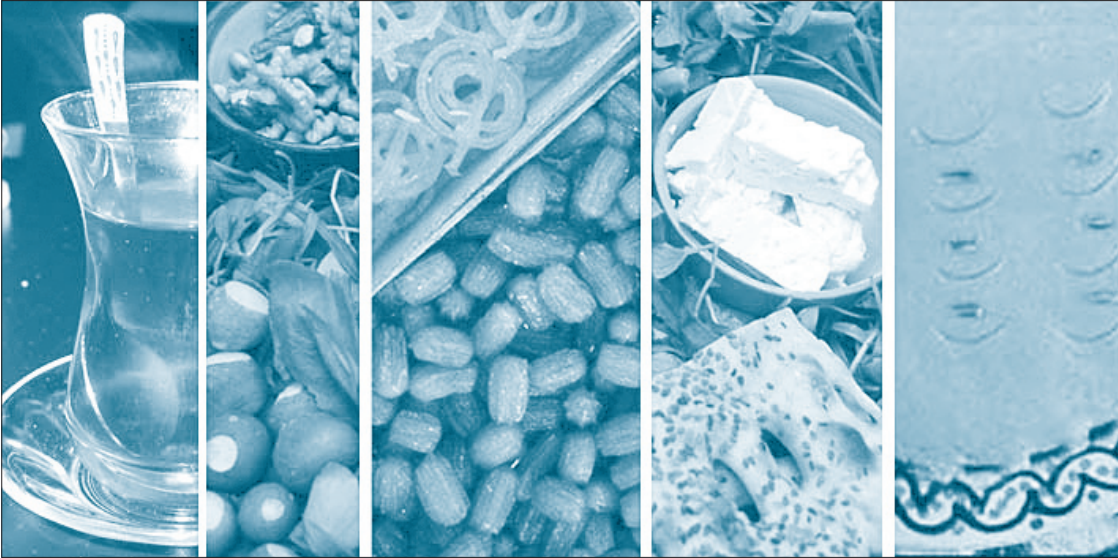
### یکنواخت ولی دائم

یکی از تکنیک‌های مفید در ارتباط با تحمل روزه‌داری، این است که بتوانیم نحوه فعالیت بدن و سیستم دستگاه گوارش را بشناسیم، به این ترتیب که چه در مورد گرسنگی و چه در مورد تشنگی باید بدانیم چه نوع غذاهایی را می‌توانیم در حجم معقول وارد دستگاه گوارش کنیم که بتواند کم‌کم هضم شده و طی مدت زمان بیشتری که در حال هضم است، بتواند مواد غذایی را ذره ذره آزاد کرده و به صورت یکنواخت و دائم به رگ‌های خونی بدن برساند.

حتما از خود می‌پرسید که این نوع مواد

## در ماه مبارک رمضان چه کنیم که بدن‌مان دچار کم‌آبی نشود؟

# روزه‌داری با کمترین تشنگی



غذاهای خشک مثل شامی، گوشت‌های سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی، غذاهای چرب، ماکارونی و آش، کله پاچه، سیرابی و شیردان پرهیز کنیم زیرا این دسته از غذاها به همراه غذاهای شور و کنسرو شده، باعث تشنگی زیاد شده و ترشح اسید معده را هم بیشتر می‌کنند.

به خصوص کسانی که دچار بیماری‌های دستگاه گوارش و به خصوص معده هستند باید حتما از خوردن این غذاها پرهیزند و یا حتما از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن در کنار غذاها استفاده کنند.

### چای زیاد، مشکل‌ساز است

بعضی افراد به تصور اینکه نوشیدن چای زیاد می‌تواند میزان تشنگی را در ساعات روز کم کند، در هنگام وعده سحر، از میزان چای بیشتری استفاده می‌کنند. هر چند نوشیدن چای کم رنگ و یا چای سبز در هنگام افطار و سحر توصیه می‌شود اما مصرف بیش از اندازه آن نیز باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک‌های معدنی که در طول روز، بدن به آنها نیاز دارد دفع می‌شوند.

برای حل مشکل کمبود میزان مواد معدنی

ساختمان فیبر آنها محبوس است، در طول روز کم‌کم از بافت‌های میوه و سبزی خارج شده و احساس تشنگی را کم می‌کند و طبیعتاً می‌تواند به مرور به بدن آب‌رسانی کند. کسانی که میوه و سبزی بیشتری در طول ماه رمضان استفاده می‌کنند همچنین می‌توانند از شادابی و لطافت پوست صورت و بدنشان هم در پایان این ماه عزیز، مطمئن باشند. میوه‌ها و سبزیجات همچنین سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند که دیرتر گرسنه شوید. همچنین با جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون و عدم ترشح انسولین بالا بعد از آن، باعث کاهش میزان گرسنگی می‌شوند. قند موجود در میوه‌ها در بدن دیرتر از قندهای ساده جذب می‌شود و فرد دیرتر احساس گرسنگی خواهد کرد.

### واقعا پرهیز کنیم

هر چند برای بسیاری از ما پیش می‌آید که در ماه رمضان به افطار دعوت می‌شویم و از خوردن غذاهای سنگین و چرب ناگزیر هستیم. اما برای اینکه بتوانیم عطش تشنگی را در روزهای گرم تابستان کمتر کنیم، توصیه دیگر این است که حداقل در هنگام سحر، از خوردن

غذایی دقیقاً چه چیزهایی هستند؟ پاسخ بسیار روشن و قابل دسترس است. درست همان موادی که به طور روزمره به آنها کمتر اهمیت می‌دهیم و با ماشینی شدن زندگی‌مان کم‌کم از بسیاری از رژیم‌های غذایی خانواده‌ها حذف شده است. مصرف مواد غذایی پُر فیبر (سبزیجات و میوه‌ها) کلید حل این معما است.

### بازنگری کنیم

شاید یکی از فلسفه‌های روزه‌داری، بازگشت به تغذیه سالم است و اینکه بتوانیم سالی یک بار هم که شده یک بازنگری کلی در روش تغذیه‌ای‌مان داشته باشیم. اینکه بتوانیم دوباره جایی برای میوه‌ها و سبزی‌ها باز کنیم و از این‌همه سرعت و تغذیه در حرکت خودداری کنیم.

متخصصان می‌گویند سعی کنید در ماه رمضان میوه‌های آب‌دار و سبزی‌های بیشتری مصرف کنید تا در طول روز دچار تشنگی نشوید. دلیل اینکه میوه‌های آب‌دار می‌توانند تا حد زیادی از میزان تشنگی بکاهند، این است که آب موجود در بافت‌های میوه‌ها به صورت یکباره خارج نمی‌شود و به علت اینکه در

### چند نکته کاربردی

- برای اینکه بعد از خوردن افطار و سحری سوزش معده و ترش کردن نشوید، بهتر است از غذاهای سبک و کم‌چرب استفاده کنید.
- مایعات را پس از اتمام غذا بخورید و بلافاصله بعد از خوردن سحری و با معده سنگین، به رختخواب نروید.
- در هنگام افطار بهتر است ابتدا یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل بنوشید تا معده شما بعد از ساعت‌ها استراحت به آرامی شروع به فعالیت کند.
- از خوردن انواع و اقسام شیرینی هنگام افطار پرهیزید تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوید.
- برای جلوگیری از بروز مشکلات روده و رف‌یبوست احتمالی، بعد از خوردن افطار از میوه‌هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه استفاده کنید و یا آلو و انجیر خیس شده میل کنید.
- با خوردن این میوه‌ها با یک تیر دو نشان زده‌اید. چرا که این میوه‌ها، تشنگی‌تان را هم کمتر می‌کنند.

## ...تئاتر

### پسران آفتاب

مجموعه تئاتر شهر این روزها میزبان نمایش پسران آفتاب است که هر شب به جز شنبه‌ها در ساعت ۲۱ به روی صحنه می‌رود. نمایشی ۹۵ دقیقه‌ای به کارگردانی سیامک صفری که بر اساس نمایشنامه‌ای از نیل سایمون اجرا می‌شود.



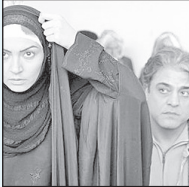
پسران آفتاب داستان ویلی کلارک و آل لوتیس ستاره‌های قدیمی نمایش را روایت می‌کند که بعد از نزدیک به ۴۰ سال همکاری، با یکدیگر قطع رابطه کرده‌اند. این قطع رابطه همچنان ادامه می‌یابد تا هنگامی که با یک پیشنهاد سودآور، از طرف یک کارگردان تلویزیونی، برای اجرای مجدد یکی از نمایش‌هایی که در گذشته روی صحنه داشته‌اند، مواجه می‌شوند. حال می‌پذیرند تا بابی میلی، دوباره یکدیگر را ملاقات کنند. دیدار مجدد این دو در حالیست که سرنوشتی مشترک انتظار آنها را می‌کشد.

این نمایش از ۱۶ تیر تا ۱۴ مرداد در تالار اصلی این مجموعه اجرا می‌شود و قیمت بلیط آن ۱۵ هزار تومان است. بازیگران پسران آفتاب سیامک صفری، فرزین صابونی، جواد عزتی، جواد پولادی، صبا گرگین پور و بهاره رهنما هستند و ترجمه نمایشنامه را هم آهو خردمند به عهده داشته است.

## ...سینما

### یک مرد، یک شهر

اگر اهل تماشای فیلم‌هایی با موضوعات پلیسی هستید، می‌توانید یک بلیط برای فیلم «یک مرد، یک شهر» بگیرید و به تماشای آن بروید. این فیلم که یکی از تازه‌های اکران سینماهای کشور به حساب می‌آید، به کارگردانی حسن هدایت ساخته



شده و تهیه‌کنندگی آن را احمد نجفی به عهده داشته است. یک مرد، یک شهر در سال ۵۸ با نام «بازی خطرناک» جلوی دوربین رفته بود که نمایش آن به دلیل پاره‌ای از مشکلات ۷سال به تعویق افتاد تا بالاخره امسال با ایجاد تغییراتی در پایان بندی و تدوین به نمایش درآید. اتفاقی که حسن هدایت از آن ناراضی است. این فیلم با مضمونی پلیسی، داستان «کارگاه مینوی» را روایت می‌کند که برای انجام کاری شخصی و خانوادگی عازم خرم‌شهر می‌شود و در این مسیر حوادثی برای او اتفاق می‌افتد. تمام صحنه‌های این فیلم در خرم‌شهر فیلمبرداری شده است. در یک مرد، یک شهر، بازیگرانی مثل احمد نجفی، زیبا بروفه و پریناز ایزدیار بازی می‌کنند و بهرام ابراهیمی، مسعود جلالی، فواد رایچی، میثم راشدی، رضا ذاکری و شها م‌سوی دیگر بازیگران اصلی این فیلم هستند. در این فیلم به موضوع دفاع مقدس هم پرداخته شده است.



در یک شهرستان کوچک چندنفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته درمیان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند وپشت در نمانندو.. با این همه از دورهم بودن وخواندن ونوشتن شان لذت می برند وبا این تجربه، فضای کوچک

# سرپاز چوبی

● اندیشه مفیدی

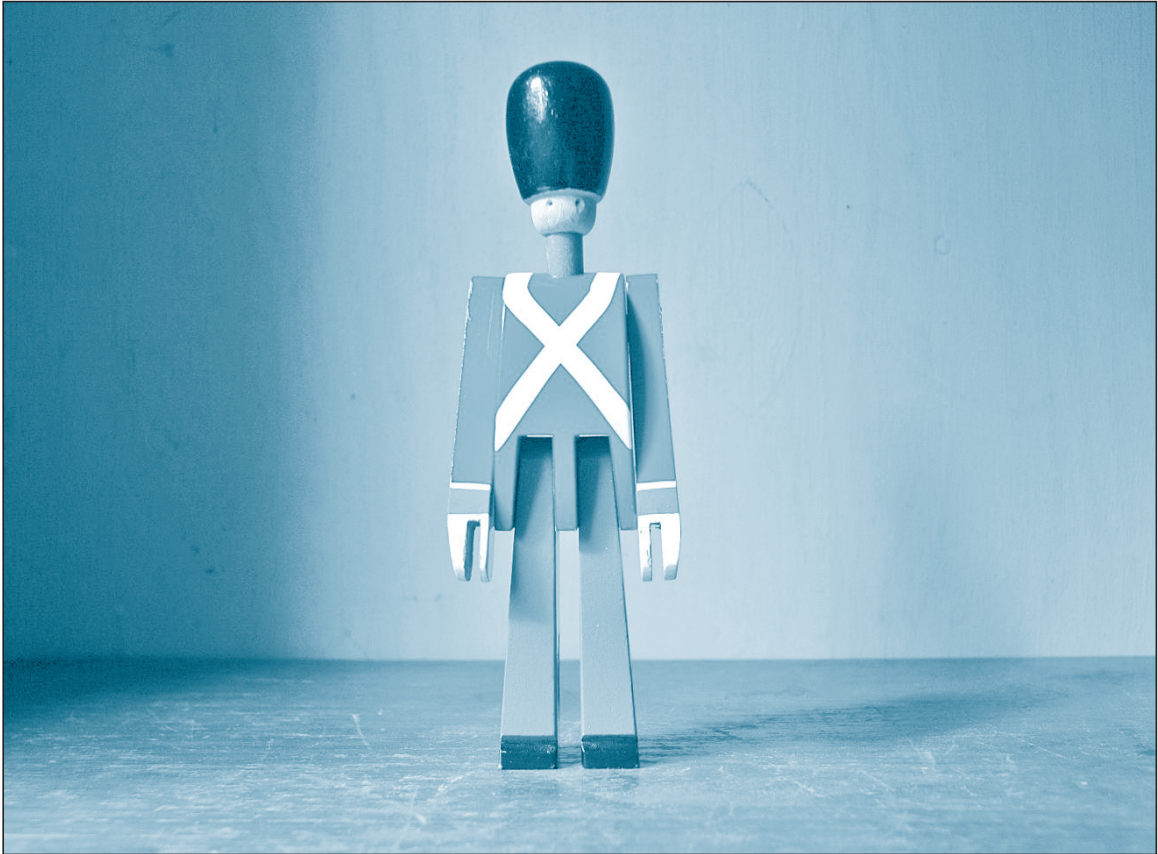
اقتباس آزاد از داستان آقا اثر هانری دو ورنو

از اینکه دوباره خودش شده بود احساس راحتی می کرد. هفته‌ای یک بار پسرش را می دید. چه روز هیجان انگیزی. آقای قاراخانیان سرخیابان ویلا با پسرش قرار می گذاشت. آندره از دور که پدرش را می دید لبخند می زد و پدرش به محض دیدن او بوس‌های بزرگ و آبدار از لب‌هایش می گرفت. آندره جای بوسه را از روی لب‌هایش پاک می‌کرد و پدرش آن را نادیده می گرفت. دست در دست هم به کافه قنادی آراز می‌رفتند. آقای قاراخانیان قهوه می‌نوشتید و به تکه‌های بزرگ پای زردآلو گاز می‌زد و خرده‌های شیرینی از بین سبیل‌های پرپشتش روی لباس و میز می‌ریخت. آقای قاراخانیان از مدرسه آندره می‌پرسید و آندره بی‌آن که جواب سوال را بدهدشروع می‌کرد:ببین بابا،باز هم کراوات رفته بالا، کفش‌هایت را واکس نزدی، یادت رفته دکمه‌های ژاکت را بدوزی و...

\*\*\*

ولی آن روز آندره مثل همیشه ایراد نمی گرفت و ساکت بود. آقای قاراخانیان همان‌طور که‌به پسرش

شهرستان را بزرگ وگسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری وسردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند:امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم رودابه کمالی



نزدیک کابین خلبان را هم ببینم. مادر وقتی با او صحبت می کند زیاد می خندد. آقای قاراخانیان در حالی که سعی می کرد لبخند بزند به پسرش گفت: از این که می‌شنوم مادرت خوشحال است خیالم راحت می‌شود. می‌خواهم تو هم همین احساس را داشته باشی.

آندره در حالی که بستنی‌اش را مزه مزه می‌کرد، قیافه‌اش لحظه‌ای در هم رفت. آقای قاراخانیان با صدای آهسته‌ای پرسید: مزه‌اش را دوست نداری؟ می‌خواهی چیز دیگری سفارش بدهی؟

آندره پاسخ داد: بستنی‌های رستوران لئون هم خوشمزه تر است و هم تکه‌های بزرگ شکلات دارد؛ یک شب که با مامان و دوستش رفته بودیم خوردم.

آقای قاراخانیان پرسید: منظورت از دوست مامان همان آقاییی است که چند وقت است به دیدنش می‌آید؟

آندره در حالی که با دستمال پارچه‌اش گوشه‌های لبش را پاک می‌کرد سر تکان داد.

آقای قاراخانیان در حالی که سعی

## داستان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

آقا قاراخانیان

## پرستار

در حالیکه رویش را می کشیدم، نفس هایش تندشد. چشمم که به چشم هایش افتاد، برق عجیبی در نگاهش بود. خواستم خودم را عقب بکشم که با دست‌های چروکش دستم را با تمام توانش گرفت. دست هایش زبر و سرد بود. کم‌کم رنگی به صورتش دوید. چشمانم را به عکس جوانی‌های پیرمرد که روی تاقچه بود، دوختم.

### کتاب

اگر اهل رمان‌هایی در حال و هوای ایران قدیم

با دنیایی از تمثیل و خرافه و کنایه و بوی جوشانده و دم‌کرده‌انار و آلبالو هستید، سری به کتابفروشی شهرتان بزنید و ماه گرفته‌ها را تهیه کنید.

ماه گرفته‌ها اولین رمان شرمین نادری است که



چاپ اولش مدتی قبل روانه بازار شد. این رمان، روایت چند نسل از خانواده‌ای قدیمی است، خانواده‌ای بزرگ و پرزاد و ولد و پرقصه که همگی در حیاط‌خانه‌ای بزرگ و پردرخت زندگی می‌کنند. «ماه گرفته‌ها» البته نه‌مین کتاب نادری است. کتاب‌های «پیشگویی»، «کتاب جادو»، «خانجون و خواب ششمرون»، «خانجون و کوچه پریون»، «خانجون و بوی ریحون» و «فدایت شوم» حاصل همکاری این نویسنده با نشر حوض نقره است که در سال‌های ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۲ منتشر شده‌اند. کتاب‌های «رویای تهران» ۱۳۸۷ و «تلخ و شیرین بلدی» ۱۳۹۰ نیز حاصل همکاری نویسنده با نشر شهر است و علاوه بر این کتاب‌ها، چاپ دوم کتاب «قمر در عقرب» هم در سال ۱۳۹۱ توسط نشر حرفه هنرمند منتشر شده است.

این رمان با شمارگان ۱۵۰۰ نسخه و قیمت ۱۶هزار تومان در ۲۹۶صفحه توسط نشر آمه منتشر شده است.

### موزه

موزه کتاب‌های درسی

این شاید یکی از جالب‌ترین موزه‌های ایران باشد که می‌توانید با دیدنش خاطرات کودکی‌تان را زنده کنید. موزه آگیرا در کرمان که گنجینه‌ای از اسناد تاریخ آموزش و پرورش به حساب می‌آید و در آن کتاب‌های قدیمی درسی هم نگه‌داری می‌شود.



کتاب‌هایی که روزگاری همراه همیشگی ما بودند و اکنون مروری بر خاطرات گذشته چندین نسل به حساب می‌آیند. در این موزه می‌توانید کتاب‌های درسی را از دوره پهلوی اول، دوم و ابتدای انقلاب تا حال حاضر ببینید. موزه آگیرا (به معنای فروزنده) در مهر ماه ۱۳۸۴ با هدف ترویج فرهنگ پژوهش و تحقیق در بین فرهنگیان و دانش‌آموزان از سوی پژوهشکده تعلیم و تربیت استان کرمان راه‌اندازی شده و بیش از ۱۱ هزار سند و مدرک تاریخی، کتب درسی و وسایل کمک آموزشی قدیمی را به نمایش درآورده است.

نمونه دیگر آن، موزه کتاب‌های درسی است که به همت پژوهشگاه معلم و مرکز تحقیقات معلمان استان اصفهان افتتاح شده تا آرشپوز از کتاب‌های درسی از سال ۱۳۰۰ هجری شمسی تاکنون را فراهم کند. موزه آموزش و پرورش هم در این پژوهشگاه یکی از محل‌های نگهداری کتب درسی و آثار مربوط به آموزش و پرورش سال‌های دور است.

## دروغ

همه چیز از یک دروغ ناخواسته شروع شد و با قطع ار تباطوش با همسایه به پایان رسید. هر وقت با خودش خلوت می کرد، توی ذهنش او را در دسته همسایه های بد جا می داد ولی این فکر اذیتش می کرد. تصمیم گرفت همسایه را به دسته خاکستری ها منتقل کند. در یک بعداز ظهر ابری برای تهیه هدیه به راه افتاد تا به این یکدندگی پایان بدهد. وارد مغازه عطر فروشی که شد، چند تایی را بو کرد، یادش افتاد

### ...گفته وگفتار

خرم آباد

خرم‌آباد در دوره ساسانی یکی از شهرهای مهم بوده و قلعه فلک‌الافلاک یا دژ شاپورخواست متعلق به دوره ساسانی نماد شهر خرم‌آباد است. قلعه‌ای که بر فراز تپه‌ای مشرف به شهر قرار دارد و به «دوازده برجی» معروف است.



فلک‌الافلاک در سده هفتم هجری در دوره اتابکان لر روی خرابه‌های دژی ساخته شده، که برخی آن را از آثار دوره ساسانی می‌دانند. گرداب سنگی هم یکی از آثار تاریخی بر جای مانده از دوره ساسانیان است و در بافت قدیمی شهر خرم‌آباد قرار دارد؛ بنایی مدور متشکل از یک دیواره عظیم سنگی که دور تا دور چشمه‌ای فصلی احداث شده است.

دریاچه کیو خرم‌آباد یکی از دریاچه‌های زیبای استان لرستان است که در شمال غربی شهرستان خرم‌آباد و در کنار پارک کیو قرار دارد. کیو در گویش لری به معنی کبود رنگ و آبی است و علت نامگذاری آن آب زلال و عمق دریاچه‌است که به رنگ آبی و نیلی دیده می‌شود. در کنار این دریاچه امکانات تفریحی، شهربازی و چشم‌انداز زیبایی وجود دارد. دریاچه طبیعی به‌طور معمول همه‌ساله در فصل پاییز خشک شده و در پایان فصل زمستان پر آب می‌شود.

شنبه ۲۲ تیر ۱۳۹۲ - شماره ۲۵۶۳۸



## ...دستیای شیرینی

### حلوای آرد نخودچی

در بین حلواهای مختلفی که وجود دارد، این یکی شاید کمتر شناخته شده باشد. حلوای آرد نخودچی خوش طعم و معطر است و می تواند سفره افطار شما را رنگین تر کند.

#### ● مواد لازم:

آرد نخود چی	۳۰۰ گرم
کره	۲۰۰ گرم
عرق هل	یک قاشق
زنجبیل	نصف قاشق
پودر قند	۲۵۰ گرم
گردو خرد شده	نصف لیوان
دارچین	به دلخواه

#### ● طرز تهیه:

آرد نخودچی را الک کنید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید. کره را به آرد اضافه کنید تا حدی که آرد نخودچی خمیر شود. بعد از تفت دادن این خمیر، پودر قند، زنجبیل و عرق هل را به مواد اضافه کنید. می توانید به جای عرق هل نصف قاشق جای خوری هل کوبیده اضافه کنید. مواد را خوب بهم بزنید تا روغن ببیندازد. حالا خمیر را کف سینی مرطوبی پهن کنید و کمی دارچین و گردوی خرد شده روی آن بپاشید. می توانید به جای این ترکیب، از بادام یا حتی شکلات رنده شده استفاده کنید. سپس حلوایه شکل دلخواه برش بزنید. در صورتی که مایل باشید می توانید سینی را با پلاستیک بپوشانید، خمیر را روی آن گذاشته و رول کنید و سپس برش بزنید. دقت کنید که خنک شدن حلوای باعث خرد شدن آن می شود پس قبل از آنکه کاملاً خنک شود حلوای را به کمک چاقوی نازک و تیزی برش بزنید.



غذا ببرید. اگر از خلال بادام تازه استفاده می کنید نیازی به خیس کردن ندارد. کافی است به مدت ۵ دقیقه در محلول زعفران بخیسانید تا خوش رنگ شود. خورش خلال را می توان بدون استفاده از لپه پخت.

می توانید زرشک را سرخ کنید و در یک ربع پایانی پخت یا هنگام سرو آن به خورش اضافه کنید اما توصیه ما این است که اجازه دهید زرشک مدت بیشتری با خورش بجوشد و طعم خود را به آن بدهد.

این خورش را با پلوی تزئین شده با زعفران میل کنید.

روی گوشت ها و خلال ها بریزید. بعد از چند جوش، زرشک سیاه را به عنوان ترشی به خورش اضافه کنید و صبر کنید تا خورش جا بیفتد. یک ربع مانده به پایان پخت، لیموهای عمانی را شسته و با چنگال سوراخ کنید و در خورش ببیندازید.

#### ● نکاتی در پخت خورش خلال:

حتماً از گوشت گوسفندی تازه و لطیف برای این خورش استفاده کنید. خورش خلال خورش کم آبی است. بنابراین اجازه دهید کاملاً غلیظ شود و به روغن بیفتد بعد آن را سر میز

## ...خانه و آشپزخانه

### اسباب کشی بی دردسر

تابستان برای بیشتر اجاره نشین ها فصل نقل و انتقالات است. اگر شما هم جزو کسانی هستید که این روزها مجبورند اسباب کشی کنند، ما برای نقل و انتقال راحت تر شما توصیه هایی داریم که می توانید به کار ببندید و نتیجه شان را ببینید.

حداقل از یک ماه قبل برای جا به جایی برنامه ریزی کنید. لوازم مورد نیاز راه تهیه کرده و کم کم شروع به جمع آوری لوازم نمایید. شما به تعداد یادی کارتن، نخ پلاستیکی برای بستن کارتن ها، چسب پهن، مازیک برای نوشتن روی کارتن ها، روزنامه باطله، دستمال، طناب و چادر شب نیاز دارید. همه این موارد را از یک ماه قبل تهیه کنید.

جمع کردن لوازم را باید از نقاطی که کمتر به لوازم آن احتیاج دارید شروع کنید و این طبق زمان بندی خود شما امکان پذیر است. مثلاً از اتاق خواب، اتاق بچه ها یا حتی انباری خانه. بهترین حالت این است که در یک نوبت، تمام لوازمی را که تا یک ماه آینده به آنها نیازی پیدا نخواهید کرد، جمع کنید.

کمد دیواری ها، لوازم زیر تخت، کابینت ها و انباری را بررسی کنید و همه چیز به جز لباس های روزمره و ظرف های دم دستی را جمع کنید. این شامل لوازم تزئینی، کتاب های کتابخانه و مواد خوراکی خشک و فاسد نشدنی داخل کابینت ها هم می شود.

لباس ها، رختخواب ها، پرده ها و رومبلی ها را بشویید و بسته بندی کنید تا بعد از نقل مکان به خانه جدید، در گیر پرده شست و شو نباشید. کارتن های بسته بندی شده را به انباری یا یکی از اتاق ها منتقل کنید تا جلوی دست و پا نباشند. روی هر کدام از بسته ها با مازیک محتویات آن را بنویسید و درباره شکستگی ها حتماً قید کنید احتیاط شود. با این کار، وقتی به خانه جدید منتقل شدید برای باز

کردن جعبه ها و جادادن لوازم دچار سردرگمی نمی شوید و در صورت لزوم می توانید باز کردن برخی جعبه ها را به بعد موکول کنید. دقت کنید که پیش از قرار دادن لوازم در جعبه های مقوایی، از محکم بودن اتصالات آنها مطمئن شوید.

اگر خانه جدید نیاز به بازسازی یا مرمت های جزئی دارد قبل از منتقل شدن به آنجا موارد را با صاحبخانه در میان بگذارید یا کارهایی را که خودتان باید انجام دهید، پیگیری کنید. این شامل نظافت خانه هم می شود که حداقل دو روز قبل از جا به جایی باید انجامش دهید.

تکلیف دور ریختنی ها و اهدا کردنی ها را قبل از جا به جایی مشخص کنید. اگر قرار است



بخشی از لباس ها را ببخشید، برخی از ظروف را دور بریزید یا تعدادی از لوازم خانه را بفروشید و نو کنید، همه این کارها را قبل از جا به جایی انجام دهید تا بعد از اسباب کشی کمترین اتلاف وقت را برای ساماندهی لوازم داشته باشید. اگر قرار است وسیله تازهای بخرید، خرید آن را موکول به زمانی بعد از اسباب کشی و مستقر شدن در خانه

شده نیز ببخشید.

دو یا سه روز قبل از جا به جایی با یکی از شرکت های حمل بار تماس بگیرید، زمان اسباب کشی تان را اعلام کنید و برای حمل بار قرارداد ببندید. تعداد کارگران مورد نیاز تان را مشخص کنید و حتماً به لوازم را در قرارداد ذکر کنید تا در صورت آسیب دیدن لوازم تان،

هزینه آنها به شما پرداخت شود. برخی از این شرکت ها در بسته بندی لوازم هم به شما کمک می کنند. پس اگر در این بخش دست تنهائید، می توانید از خدمات آنها بهره مند شوید. البته این کار هزینه جداگانه ای دارد.

یک روز قبل از اسباب کشی به محله جدیدتان بروید. شماره تلفن آژانس، فروشگاه، رستوران و خدمات مورد نیاز تان را بگیرید تا در روز اسباب کشی در صورت نیاز به خدمات یکی از آنها سردرگم نشوید و وقت از دست ندهید.

#### ۷ نکته درباره اجاره کردن خانه:

۱. سعی کنید منزلی را انتخاب کنید که در زمان بازدید شما تخلیه شده باشد تا تمام اشکالات خانه را ببینید.

۲. از همسایه هادر باره صاحب خانه آینده، امنیت و آرامش ساختمان و حسن شهرت همسایگان تحقیق کنید.

۳. آشپزخانه را خوب بررسی کنید. تعداد کابینت و نحوه قرار گرفتن گاز، یخچال و ماشین لباسشویی و ظرفشویی را در ذهن خودتان ترسیم کنید و از جا شدن آنها اطمینان حاصل کنید.

۴. دقت کنید خانه ای که اجاره می کنید از بزرگراه و پمپ بنزین یا گاز و ایستگاه های توزیع برق فاصله داشته باشد.

۵. هنگام عقد قرارداد حتماً اصل سند و شناسنامه مالک را مشاهده کنید تا مالکیت او اثبات شده باشد.

۶. قبل از به پایان رسیدن مدت اجاره خانه فعلی تان تکلیف ماندن یا جا به جا شدن را با مالک مشخص کنید تا فرصت کافی برای پیدا کردن خانه و گرفتن پول ودیعه تان از صاحبخانه داشته باشید.

۷. زیاد دنبال املاک نوساز نباشید، این خانه ها گران ترند و معمولاً در دسرهای راه اندازی سیستم گرمایشی، سرمایشی، گاز، آسانسور و... را دارند. در مقابل سراغ خانه های قدیمی هم نروید، چون هزینه نگهداری زیادی برایتان خواهد داشت.

## ...آشپزی خانه همسایه

### شله مشهدی

شله بدون شک محبوب ترین غذای مشهدی ها است! غذایی که با گوشت، حبوبات و ادویه فراوان تهیه می شود و بسیار مقوی است. شما نمی توانید سفره افطار یا مراسم مذهبی یک مشهدی را بدون شله تصور کنید. شله ای که با قلم گاو تهیه شده و عطر و طعم بی نظیری دارد.

#### ● مواد لازم:

مغز ران گوساله	نیم کیلو
نخود	۲ پیمانه
لوبیا سفید	۱ پیمانه
لوبیا چیتی	۱ پیمانه
ماش	۱ پیمانه
عدس	۱ پیمانه
بلغور گندم	۳ پیمانه
برنج	۱٫۵ پیمانه
پیاز	نیم کیلو
نمک و فلفل قرمز	به مقدار لازم
زنجبیل و دارچین	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	۱ قاشق چایخوری

#### ● طرز تهیه:

گوشت را با کمی پیاز و نمک آب پز کنید و وقتی آماده شد، آن را بکوبید تا رشته رشته شود. حبوبات را با هم بپزید و در حین پخت یکی دو بار آب آنها را عوض کنید تا خاصیت نفاخ بودنشان از بین برود. بلغور گندم را در آب ریخته و حرارت دهید تا لعاب ببیندازد و ریز جوش بزند. باید آن را مرتب بهم بزنید تا ته نگیرد. وقتی پخت، برنج را هم به آن اضافه کنید تا لعاب ببیندازد. سپس حبوبات را کمی بکوبید و به شله اضافه کنید. وقتی کاملاً پخت و در اثر هم زدن، له شد، گوشت را اضافه کرده و نمک، فلفل، زنجبیل، دارچین و فلفل سیاه را به آن اضافه کنید و اجازه دهید جا بیفتد و غلیظ و کشدار شود. مشهدی ها روی شله، کمی خورش قیمه می ریزند که البته این سلیقه ای است و می توانید آن را با نعنای داغ جایگزین کنید. شله باید غلیظ و سنگین باشد. بنابراین آب آن را بر اساس شکل ظاهری اش کم و زیاد کنید.





## بازی‌هایی جدید

## برای ورزش بیشتر کودکان

اغلب کودکان عاشق بازی‌های ویدیویی هستند و وقتی پای آنها می‌نشینند دیگر به راحتی نمی‌توان آنها را از ادامه بازی منصرف کرد. اما متأسفانه اغلب بازی‌های ویدیویی غیر فعال هستند و کودک غیر از نگاه به صفحه تلویزیون و تکان دادن چند دکمه یا دسته فعالیت دیگری نباید انجام دهدو این نهایت کالری است که در حین بازی ویدیویی می‌سوزاند.

محققان می‌گویند به طور متوسط کودکان روزی ۳۸ تا ۹۰ دقیقه بازی ویدیویی انجام می‌دهند. اما بررسی تازه محققان استرالیایی نشان داده که بازی‌های جدید ویدیویی که کودک را

## میگرن حاد، مزمن می‌شود

اگر سردرد حادی به سراغتان آمده بهتر است سریع به فکر درمان آن باشید و در رسیدگی و درمان آن سهل انگاری نکنید چون محققان به تازگی اعلام کرده اند کسانی که درمان کافی برای سردردهای حاد میگرنی دریافت نمی‌کنند بیشتر دچار میگرن مزمن می‌شوند.


میگرن بیماری با سسرددهای ناتوان کننده است که به شکل ضربان در سر و یا درد ضربان‌دار بروز می‌کند و اغلب با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. میگرن مزمن یعنی بیمار در یک ماه ۱۵ بار یا بیشتر دچار حملات سردرد می‌شود.

محققان می‌گویند در هر سال حدود ۱۳ درصد از بیماران میگرنی که درمان کافی نمی‌شوند به میگرن مزمن دچار می‌شوند. در حالی که با داروهای سریع‌الاث‌ر می‌توان مشکلات زیادی را به سادگی برطرف کرد و جلوی دردهای طولانی و آزار دهنده‌ای را که موجب افت عملکرد بیمار می‌شود گرفت.

## کشمکش‌های خانوادگی کمتر می‌شود

یکی از فایده‌های زندگی مشترک بلند مدت این است که با گذشت سال‌ها جر و بحث‌ها هم کمتر می‌شود. محققان به تازگی اعلام کرده اند هر چه سن زن و شوهر بیشتر می‌شود و از ازدواج‌شان می‌گذرد، بهتر می‌توانند با تغییر موضوع بحث اختلافاتشان را حل کنند. البته پیش از این هم بررسی‌ها نشان داده بود که با قدمت ازدواج زن و شوهرها از تقابل با همدیگر اجتناب می‌کنند تا بتوانند تجربیات مثبت بیشتری در سال‌های باقیمانده عمر داشته باشند.

محققان نوعی ارتباط بین زن و شوهر را درعبور سال‌های زندگی بررسی کردند این ارتباط همراه با سرزنش همسر و تحت فشار گذاشتن او برای تغییر است؛ در حالی که همسر دیگر از گفتگو خودداری کرده و از بحث فرار می‌کند. این نوع ارتباط مخرب است زیرا از حل اختلاف جلوگیری می‌کند. اما جالب است بدانید همسران با تجربه به جای اینکه از جواب دادن طفره برونند و از گفتگو فرار کنند با زرنگی موضوع صحبت را عوض می‌کنند و بحث را از حالت خطرناک به یک گفتگوی لذت بخش تبدیل می‌کنند. منظور از همسران با تجربه تنها افراد مسن نیست بلکه همسرانی که ارتباط زناشویی طولانی‌تری را سپری کرده اند معمولاً بهتر می‌توانند از این شگرد استفاده کنند.



## دنیای مجازی کمکی برای لاغر شدن

با پیشرفت استفاده از تکنولوژی امروزه حتی برای لاغر شدن هم از دنیای مجازی استفاده می‌کنند. محققان می‌گویند تماشای ورزش نمادین و عادت‌های سالم در یک دنیای مجازی می‌تواند به افراد کمک کند تا وزن کم کنند.

به عنوان مثال آواتار نمادی از کاربر گرافیکی و فیزیکی، در بازی‌های ویدئویی و یا آنلاین است. در این بازی رفتارهای سالم تغذیه‌ای و ورزشی برای کم کردن وزن نمایش داده می‌شود. محققان هفته‌ای یک بار یک دی‌وی‌دی ۱۵ دقیقه‌ای از این آواتار را به ۸ زن چاق نشان دادند.

در یکی از این فیلم‌ها آواتار سر میز شام می‌نشیند و درباره اندازه وعده‌های غذایی یاد می‌گیرد و در درس دیگر از تردمیل استفاده می‌کند و یاد می‌گیرد که چگونه و با چقدر راه رفتن وزن کم کند. در پایان بعد از ۴ هفته همه زنان به طور متوسط ۱/۵ کیلوگرم وزن کم کرده بودند.

جالب این جاست که لازم نبود خود این زنان بازیگر باشند و تنها تماشای این بازی هم برای کم کردن وزن کافی بود. متخصصان معتقدند این می‌تواند شروع خوبی برای وزن کم کردن باشد. آنها می‌گویند با این تکنولوژی می‌توان با هزینه‌ای کم به افراد آموزش داد که چگونه در دراز مدت بتوانند در کم کردن وزن خود موفق باشند و وزن ایده‌آل را حفظ کنند.



## بسته تندرستی

شیوع روز افزون استفاده از بازی‌های کامپیوتری، تبلت و گوشی‌های هوشمند همین مقدار کم هم می‌تواند با اهمیت باشد. در ضمن محققان متوجه شدند که جایگزینی بازی‌های ویدیویی فعال به جای بازی‌های قدیمی برای والدین کاری ممکن و سهل‌تر از جمع‌آوری کلی بازی‌های ویدیویی در منزل است.

در هر حال اگر شما هم از نشستن فرزندان پای بازی‌های ویدیویی خسته شده‌اید و نمی‌توانید راهی برای فعال کردن او پیدا کنید این روش می‌تواند شروع خوبی باشد. البته این تنها راه حل نیست. مهم این است که بتوانید ورزش را برای کودک‌تان به یک تفریح شادی بخش تبدیل کنید نه یک موضوع اجباری و آن‌وقت او خودش با اشتیاق فعالیت بدنی و ورزش را ادامه خواهد داد.

## جغد نباشید تا چاق نشوید

اگر شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌مانید و روز به روز چاقتر می‌شوید به این خبر توجه کنید. محققان می‌گویند کسانی که مانند جغدها شب بیدار می‌مانند بیشتر از بقیه چاق می‌شوند زیرا در نیمه‌های شب گرسنه شده و به سراغ یخچال می‌روند یا اینکه از خوراکیهای چاق کننده مانند چیپس و... استفاده می‌کنند. آنها معتقدند کسانی‌که تا ۴صبح بیدار بمانند ۵۵۰ کالری اضافی در همین ساعات بیداری مصرف می‌کنند در حالی که در این ساعات باید در رختخواب خوابیده باشند و چیزی نخورند. متأسفانه معمولاً این خوراکی‌های شبانه چرب‌تر و پر کالری‌تر از غذایی هستند که فرد در طول روز می‌خورد. به همین علت حتی بعد از چند شب نخوابیدن می‌تواند اثر خودش را نشان دهد. البته این قضیه به تغییرات هورمونی بدن در افراد بی‌خواب بر می‌گردد. متخصصان معتقدند هورمون گرلین – که گرسنگی را تحریک می‌کند- بیشتر شده و هورمون لپتین – که احساس سیری ایجاد می‌کند- در این افراد کمتر می‌شود. به همین علت افراد در نیمه‌های شب سراغ خوراکی‌های چرب می‌روند و بیشتراز همیشه هم می‌خورند. جالب است بدانید در این بررسی مردان بیشتر از زنان و سیاه‌پوستان بیشتر از سفید پوستان وزن اضافه کردند که البته هنوز توجیهی برای آن پیدا نشده است.

با تمام این بررسی‌ها به نظر می‌رسد هر کس برای کنترل وزن خود به خواب کافی در حدود ۸ساعت در شب نیاز داشته باشد. و کسانی که نمی‌توانند شب‌ها خوب بخوابند لازم است دقت بیشتری در نوع و میزان غذایی که می‌خورند بکنند، تا چاق نشوند.



## عفونت تنفسی عامل دیابت نوع ۱

ممکن است یک سرما خوردگی ساده و بی‌ضرر به نظر بیاید اما این بیماری در شش ماه اول زندگی کودک می‌تواند احتمال ابتلای او به دیابت نوع ۱ را تقریباً تا دو برابر بالا ببرد. عفونت در سنین بالاتر خطر زیادی ندارد و مثلاً در سن ۶ تا ۱۲ ماهگی تنها ۳۲ درصد خطر را بیشتر می‌کند. البته محققان این بررسی را در کودکان معمولی انجام نداده اند بلکه این کودکان کسانی بودند که در خانواده درجه ۱ خود بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ داشتند. بنابراین نمی‌توان گفت که هر کودکی سرما بخورد دیابتی می‌شود. متخصصان می‌گویند به طور کلی در سنین کم سیستم ایمنی در حال تکامل است و ممکن است با عوامل بیماری‌زا مستعد تغییرات خاصی بشود و گرنه نمی‌توان توضیح داد که چرا و چگونه ابتلا به سرماخوردگی در سنین کم می‌تواند با دیابت نوع ۱ ربط داشته باشد.

البته سال‌هاست که ارتباطی بین عفونت‌ها و دیابت نوع ۱ دیده شده و محققان فکر می‌کنند این بیماری یک نوع مشکل خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن اشتباهی به سلول‌های پتا لوزالمعده که انسولین می‌سازند حمله می‌کند. همان‌طور که می‌دانید انسولین هورمونی است که برای سوخت و ساز کربوهیدرات غذا (قندها) لازم است.

محققان می‌گویند حتی چندین سال قبل از شکل گیری دیابت نوع ۱ ابتدا موادی در خون بیمار تولید می‌شوند که اتو آنتی بادی بر ضد سلول‌های جزیره‌ای پانکراس هستند. این آنتی بادی‌ها به محققان کمک می‌کنند بفهمند که آیا این شخص در آینده به دیابت نوع ۱ مبتلا خواهد شد یا نه!

محققان در این بررسی متوجه شدند کودکانی که در شش ماه اول زندگی شان به عفونت تنفسی گرفتار شده بودند، بیش از دو برابر بقیه دارای اتوآنتی بادی بر ضد سلول‌های پتا پانکراس بودند و هر چه تعداد این عفونت‌ها بیشتر می‌شد، میزان این اتو آنتی بادی‌ها هم بیشتر می‌شد.

آنها معتقدند والدین کودکانی که مستعد دیابت نوع ۱ هستند (زیرا در خانواده درجه ۱ دیابتی دارند) می‌توانند با مراقبت و جلوگیری از ابتلای فرزندشان به عفونت تنفسی در دوران شیرخوارگی، احتمال ابتلای او به دیابت نوع ۱ را کاهش دهند. محققان می‌گویند به همین علت بهتر است تا اینگونه کودکان که سابقه خانوادگی دیابت نوع ۱ دارند، زیاد در مکان‌های شلوغ و پرجمعیت برده نشوند تا کمتر در معرض عفونت‌های تنفسی قرار بگیرند.

دادند و مشاهده کردند که هموگلوبین آ‌سی ۳۷/۰ درصد کم شد.

همان‌طور که می‌دانید کسانی که نشانگان متابولیک دارند (که دیابت نوع ۲ هم جزء آن است) و مستعد بیماری قلبی هستند معمولاً گلبول‌های سفید بیشتری دارند که نشانه‌ای از التهاب است. اما کسانی که این داروی مسکن و ضد التهاب را مصرف کرده بودند میزان گلبولهای سفیدشان هم کمتر شده بود و به حد طبیعی رسیده بود. محققان متوجه شدند علاوه بر قند خون ناشتا، میزان اسید اوریک (عامل نقرس) و تری گلیسرید (نوعی چربی خون) و آدیپونکتین (عامل کاهش مقاومت به انسولین) و همتوکریت (درصد گلبول‌های قرمز در خون) هم با مصرف سالسالات بهبود پیدا کرده است. اما متأسفانه این



#### ● ریحانه دوستدار

آیا احساس می کنید در رابطه در یک چرخه خسته‌کننده گیر افتاده‌اید؟ فقط کافی است باهمسر تان تصمیم‌بگیرید و کمی تغییرات مثبت ایجاد کنید. بحران میانسالی موضوع بسیاری از برنامه‌های روانشناسی ها و فیلم و سریال‌ها است. روانشناسان می‌گویند زنان و مردان ۴۰ تا ۶۰ سال، تحت تاثیر بحران میانسالی هستند. زمانی که زن و شوهر احساس می‌کنند بعد از سال‌ها زندگی مشترک دیگر نمی‌توانند ارتباط مناسبی با هم برقرار کنند و کمبود عشق را دلیل اصلی این احساسات منفی می‌دانند دچار بحران میانسالی می‌شوند. حقیقت این است که بحران میانسالی می‌تواند به سال‌های طولانی رابطه زناشویی آسیب جدی بزند و یا ممکن است تاثیری نگذارد. این موضوع بستگی به درک و تشخیص همسران از رابطه دارد.

##### بحران میانسالی چیست؟

اصطلاح بحران میانسالی را اولین بار کارل یونگ به کار برد. او می‌گوید. «بحران» بخشی از روند بلوغ و شعور است. بحران میانسالی دوره گذر احساسی در زندگی زوج‌ها است. برای بیشتر زن و شوهرها دوران میانسالی بسیار پیچیده و سخت است و آنها نمی‌دانند چگونه باید با آن مقابله کنند. بحران میانسالی اگر شناخته نشود معمولا رابطه را دچار افسردگی، فقدان شادی، احساس کسالت، خستگی و کمبود عشق می‌کند.

##### نشانه‌های بحران میانسالی

پیش از این احساس می‌کردید مثل یک صخره محکم هستید، وفادار، درستکار و مهر‌بانید اما اکنون کمی خودخواهانه رفتار می‌کنید. این یکی از نشانه‌های بحران میانسالی در شما است. اگر شما یا همسر تان مرتب از همه چیز ایراد می‌گیرید، از خانه بیزار هستید، به فکر لاغر شدن و رژیم‌های نامناسب افتاده‌اید، لباس‌های نامتناسبی می‌پوشید که دیگران تعجب می‌کنند، به دیگران به ویژه همسر تان آزار می‌رسانید و مسخره‌اش می‌کنید و یا توقعات بیست سالگی را از او دارید بدون شک در بحران میانسالی افتاده‌اید. یادتان باشد اگر همسر تان را به این شیوه آزار می‌دهید این مساله درگیری شما با او نیست بلکه درگیری شما با خودتان است. اما فقط این نشانه‌ها بحرانی نیستند اگر هریک از این حالات روحی را در خودتان احساس می‌کنید در دام بحران میانسالی گیر افتاده‌اید:

– اگر قبل از این رابطه‌ای آرام داشته‌اید و اکنون هر روز شب باهمسر تان دعوا دارید.

– اگر دنبال یک کار آرام و بی‌دردسر هستید در حالی که قبلا همیشه دنبال هیجان بودید.

– اگر بی‌پروا خرج می‌کنید و یا بیش از اندازه پس انداز می‌کنید و از پول‌تان هیچ استفاده‌ای نمی‌کنید. اگر عادت‌های ناخوشایند تازه‌ای پیدا کرده‌اید مثلا سیگار می‌کشید و الکل مصرف می‌کنید.

– اگر مدام در آینه خودتان را نگاه می‌کنید و احساس می‌کنید غریبه‌ای را یافته‌اید.

– اگر کارهای که قبلا شادتان می‌کرد آزارتان می‌دهد و افسرده می‌شوید.

– اگر فکر می‌کنید باید عقاید دینی تازه‌ای را پیدا کنید و فلسفه فکری‌تان را به کلی تغییر بدهید.

– اگر از آزار دادن دیگران لذت می‌برید.

– اگر مدام احساس می‌کنید باید از این موقعیتی که در آن هستید فرار کنید.

– اگر مدام به فکر تغییر شکل و ظاهر هستید و جراحی‌های زیبایی همه فکر تان را درگیر کرده اند. – طبع موسیقی و فیلم در شما به شدت تغییر

کرده است و دیگران را متعجب می‌کند.

– دچار هیجان کاذب تغییرات ناگهانی برای یادگیری موسیقی، نقاشی، درس خواندن شده‌اید در حالیکه پیش از این هرگز به آنها فکر نمی‌کرده‌اید. – اگر مدام به مرگ و ماهیت مرگ فکر می‌کنید و از آن می‌ترسید.

آگاهی از نیازهای ناشناخته و خودخواهانه‌ای است که در تمام دوران جوانی به آن نپرداخته‌اند.

##### نکته‌های ضروری برای آقایان

– برای احساساتتان ارزش قائل باشید. اگر چیزی را از دست داده‌اید حق دارید ناراحت باشید اما اجازه ندهید تسخیر این وضعیت بشوید. چون

## وقتی پیری در یک قدمی شماست

#### آیا بحران میانسالی روی ازدواج تاثیر می‌گذارد؟



بین شما و همسر تان بشود. نسبت به هم احساس مسئولیت داشته باشید و همسر تان را رها نکنید. فقط در یک ارتباط موثر است که می‌توانید انتظار داشته باشید همسر تان به حرف ها، احساسات و خواسته هایتان توجه کند.

##### اعتماد کنید

علاوه بر این که ارتباط صمیمی با همسر تان را حفظ می‌کنید درباره مشکلاتتان با کسی که به او نزدیک هستید حرف بزنید تا بتوانید راه حل‌های بهتری پیدا کنید. به دوست صمیمی تان به عنوان یک روانشناس اعتماد کنید. ارزیابی موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اید با کمک دیگران آسانتر خواهد بود.

##### بحث نکنید

عصبانیت در موقعیتی که در آن هستید آسان‌ترین و طبیعی‌ترین اتفاق است. جرو بحث‌های تند و آتشین فقط وضعیت را بدتر می‌کند و هیچ چیز را حل نمی‌کند.

##### ورزش کنید و به سلامتی تان توجه کنید

ورزش و استفاده از یک رژیم غذایی سالم بسیار مهم است. فعالیت‌های ورزشی عصبانیت و تنش را کم می‌کند، اعتماد به نفس تان را زیاد می‌کند و به شما انرژی مقابله با مشکلات را می‌دهد.

##### بحران میانسالی در مردان

مردان میانسال همیشه در تلاش برای برقراری تعادل میان محدودیت‌ها و اکتشاف و کتجکاو‌ی‌های بیشتر هستند. بحران میانسالی در مردان همراه با

نگرانی و تنش این وضعیت را پدیدرید و حتی سعی کنید کمی همراهیش کنید. یاتان باشد که تغییرات میانسالی لزوما بد نیستند. این بحران ممکن است فقط جستجوی چیزهای تازه و یافتن چیزهای تازه باشد. اما اگر رفتار همسر تان بسیار نمایشی و افراطی است و به زندگی و کار همسر تان آسیب می‌زند باید آن را بحران رابطه و مشکل تازه‌ای بدانید.

اگر همسر تان در گیر بحران میانسالی است چه می‌توانید بکنید؟

##### بایدها:

– به همسر تان فضا و امکان بدهید. اجازه بدهید خلوت خودش را داشته باشد. به او زمان بدهید تا دوباره نگرش تازه‌اش به زندگی بیشتر فکر کند. – کارهایی را فقط برای خودتان انجام بدهید. زمان‌هایی را برای تنهایی خودتان در نظر بگیرید و یا با دوستانتان وقت بگذرانید. حتی اگر لازم است از مشاوره فردی استفاده کنید. به فکر امنیت مالی خودتان باشید و به حلقه‌ها و گروه‌های تفریحی و علمی بپیوندید.

– به ترس‌های همسر تان احترام بگذارید. بعد از سال‌های طولانی زندگی، دیگر شما خلقیات همسر تان را به خوبی می‌شناسید. او ممکن است به مرحله‌ای رسیده باشد که ناکامی‌های آزاردهنده سال‌های جوانی‌اش را بسیار بزرگ و دردناک بداند. ترس از چیزی که نتوانست باشد، ترس از اندامی که دیگر زیبا نیست، ترس از بازنشستگی، بی‌پولی و تنهایی، ترس از ترک شدن و ترس از مرگ، واکنش شما باید احساس همدلی و تشویق باشد. تاکید بر اینکه او عالی است. بهترین است. همیشه بهترین بوده و ترس‌ها طبیعی هستند و دیگران نیز همین اندازه نگرانی دارند.

– توجه کنید. همیشه طوری رفتار کنید که زندگی زناشویی تان در اولویت است. اگر همسر تان بی‌توجهی می‌کند شما مراقب رابطه باشید. توجه‌شما نباید پافشاری روی این مساله باشد که او باید از این بحران خارج بشود. شما باید به این موضوع توجه کنید که با وجود سایه بحران روی زندگی مشترک تان همچنان این رابطه زنده و سر حال است. حتی اگر شما به تنهایی این رابطه را زنده نگه دارید ارزشش را خواهد داشت.

##### نبایدها

– با اجبار همسر تان را آرام نکنید. مگر اینکه خودش از شما بخواهد. از او انتظاری نداشته باشید چون او این کارها را با اجبار انجام خواهد داد.

– سعی نکنید با اجبار همسر تان را تغییر بدهید و گذشته را به یادش بیاورید. شاید او بخواهد تغییر کند و پوست ببیندازد. نباید مانع او شوید. سعی کنید موقعیت جدید را درک کنید.

– سرزنش نکنید. مدام به او نگوئید که باید چه کند و چه وظایفی دارد. این اشتباهی است که بیشتر زنان در برابر همسرانشان می‌کنند.

– قضاوت نکنید. ممکن است همسر تان رویاها و فانتزی‌های عجیبی داشته باشد. شاید او از نوجوانی‌اش رویای خریدن یک موتورسیکت راداشته و اکنون در دورانی که نه نگرانی مالی دارد و نه نگرانی فرزندانش را، ممکن است با یک موتورسیکت به خانه بیاید. حمایت همسری که در بحران‌های میان سالی است بسیار مهم است. او را مسخره نکنید و اگر نظر مثبتی ندارید فقط سکوت کنید

– خودتان را مقصر ندانید. هر چند که همسر تان ممکن است مشکلاتش را به گردن شما بیندازد و این تغییرات را ناشی از ناکامی‌هایی بداند که در زندگی با شما ایجاد شده اند.

#### ...همسران و یافته‌ها

#### ازدواج در سن بالا بیشتر شده است

بالاخره یک خبر خوب درباره ازدواج. بعد از مدت‌ها که آمارها از رشد طلاق و کاهش ازدواج خبر می‌دادند، مدیر کل دفتر اطلاعات و آمار جمعیتی سازمان ثبت احوال اعلام کرده که آخرین آمار ازدواج و طلاق در کشور نشان می‌دهد آمار ازدواج مردان بالای ۳۵ سال و زنان بالای ۳۰ سال در سال‌های اخیر دو برابر افزایش یافته است.

این البته به معنی بالا رفتن سن ازدواج است اما از طرفی، نشان می‌دهد تعداد زیادی از دختران و پسرانی که کم کم وارد فاز تجرد قطعی

می‌شدند، بالاخره به جرگه متاهل‌ها پیوستند و به تجردشان خاتمه داده‌اند. براساس آمارهای جمع آوری شده در سال ۹۱، ۸۳۱ هزار و ۶۷۰ ازدواج به ثبت رسیده و مردان گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ ساله با ۳۱۲ هزار و ۴۹۸ واقعه و زنان با همین سن با ۲۷۵ هزار و ۸۷۳ واقعه ازدواج بیشترین آمار ازدواج زوجین را به خود اختصاص داده‌اند. اما سهم ازدواج‌های بالای ۳۵ سال برای مردان و ازدواج‌های بالای ۳۰ سال برای زنان در آمارهای سال‌های اخیر همچنان رو به افزایش است. به طوری که سهم ازدواج‌های بالای ۳۰ سال برای زنان از ۱۰٫۵ درصد در سال ۹۰ به ۸٫۸ درصد در سال ۹۱ افزایش یافته است. ازدواج‌های بالای ۳۵ سال برای مردان نیز از ۸٫۶ درصد در سال ۹۰ به ۷٫۷ درصد و ازدواج‌های بالای ۳۰ سال برای زنان ۶٫۳ درصد بوده که این ارقام از افزایش حدود دو برابری سهم ازدواج‌های در سنین بالا در فاصله سال‌های ۸۴ تا ۹۱ حکایت دارد.



شده، بلکه احتمالا کم سن و سال است و حتما می‌دانید که زنان باردار در سنین پایین‌تر بیشتر به حمایت مالی و عاطفی اطرافیان خود نیاز دارند. همسر شما ممکن است با مشکلاتی مثل سوء تغذیه، فقر آهن و کلسیم مواجه شود و این عوارض ناشی از بارداری را در او بیشتر می‌کند. عوارضی مثل مرگ و میر نوزاد، زایمان زودرس و رشد ناکافی نوزاد. بنابراین شما با حمایت از او می‌توانید نگرانی‌هایش را از این بابت رفع کنید و استرس‌های دوران بارداری را برایش کم کنید.

نامآمده بودن مادرانی که فرزند ناخواسته دارند، آنها را از لحاظ روحی شکننده تر می‌کند و بیشتر در معرض افسردگی دوران بارداری و پس از آن قرار می‌دهد. آنها باید با مهمان‌ جودشان کنار بیایند و مسایلی مثل تغییرات جسمانی، تغییرات سبک زندگی و مسئولیت‌های مادی و معنوی بچه دار شدن را بپذیرند. بنابراین در کنار همه نگرانی‌هایی که از بابت مسئولیت‌های جدید پدرانگی و خرج و مخارج زندگی دارید، روحیه همسر تان را هم دریابید. هیچ کس به اندازه شما نمی‌تواند به او آرامش دهد.



گوشت کوچک را روی آن قرار بدهید.

**نام‌های جدید برای غذا**

سس امریکایی یا تخم مرغ آنگولایی بهتر از سس سبزی و املت برای کودکان است. موز کیتسی کوچولو و یا توت فرنگی توتک خانوم و سالی اسفناج جذاب‌تر هستند. اما این ایده فقط برای کودکان بسیار کوچک جالب است و نمی‌توانید چنین شوخی‌ای را با دختر نوجوانتان بکنید. از خود کودک بخواهید تا نام‌های تازه پیدا کند.

**جلوی کثیف‌کاری را نگیرید**

تلاش برای غذا دادن به بچه کوچک بدون کثیف‌کاری بیهوده است. او از زمانی که یاد بگیرد مستقل غذا بخورد کثیف‌کاری خواهد کرد. عصبانیت شما و ممانعت از این کار فقط جذابیت غذا خوردن را برای کودک کم می‌کند. اجازه بدهید هر طوری که راحت است غذا بخورد. تنها کاری که باید بکنید این است که به او شیوه درست غذا خوردن را بدون اجبار یا تهدید یاد بدهید.

**سر میز بازی کنید**

شاید تربیت یک کودک بسیار مبادی آداب و ایده آل مانع از این باشد که شما آداب غذا خوردن را کنار بگذارید و سر میز غذا، بازی کنید. با این حال با نشاط بیشتر و شورو هیجان غذا خوردن بهتر از غذا نخوردن و رعایت آداب است. اگر بین خوردن سالاد و غذای اصلی فاصله بیندازید می‌توانید با کودک بازی کنید. بازی حدس، جوک گفتن، شعر و داستان می‌توانند بسیار سرگرم‌کننده و انگیزه بخش باشند. اگر کودک خیلی کوچک است می‌توانید برایش آواز بخوانید یا موسیقی پخش کنید.

**دوستان را دعوت کنید**

برای کودکان دعوت دوستان برای نهار یا شام یک اتفاق خیلی خوب است. به‌طور معمول آنها در کنار دوستانشان اشتیاق بیشتری برای خوردن نشان می‌دهند. البته کسی را دعوت کنید که الگوی خوبی باشد نه بچه‌ای که غذا خوردن خودش یک دردسر بزرگ است. کودکان معمولاً به شکل نمایشی از هم تقلید می‌کنند.

**خوراکی‌ها را سوار هواپیما کنید**

شاید فکر کنید این ایده خیلی قدیمی و پیش و پا افتاده است. اما برای کودک شما که تازه به این دنیا قدم گذاشته اتفاق جدیدی است و هر بار از آن استقبال می‌کند. زمانی که کودک دهانش را قفل می‌کند با کمی ادا و اطوار و نمایش می‌توانید او را بخندانید و هیجان ایجاد کنید تا چیزی بخورد.

که تنبیه بدنی واکنش مناسب در برابر اشتباهات کودک نیست. اگر شما به دنبال این نیستید که با کتک زدن اقتدارتان را به کودکان ثابت کنید و واکنش‌تان فقط بخاطر خستگی و کلافگی است می‌توانید روی رفتار و واکنش هایتان کار کنید.

بهترین توصیه این است که وقتی عصبانی هستید یک لحظه تمرکز کنید و به چهره کودکان نگاه کنید و به این فکر کنید که بدترین کاری که از او سر زرده است یک اشتباه ناشیانه و از روی نادانی و تجربه و کنجکاو ی بوده است و هیچ چیز بدی در این میان وجود ندارد آنقدر که کودک را لایق کتک و ناسزا کند.

**احساسات را کنترل کنید**

حقیقت این است که آنچه شما را عصبانی می‌کند این نیست که کودک لیوانش را به آشپزخانه نبرده است. ناراحتی شما از این است که او به حرف و دستور تان اهمیت نداده است و شما قدرت کافی برای اعمال فرمان هایتان ندارید. کودک هم دقیقاً به این شیوه عادت کرده است. او هم به جای اینکه به فرمان شما واکنش نشان بدهد به فریادها و عصبانیت‌هایتان واکنش نشان می‌دهد. وقتی می‌گویید «لیوانتو بردار» او از ترس داد و تنبیه به آن عمل می‌کند نه به این دلیل که فرمانتان را مسلم و قطعی می‌داند. به جای داد و عصبانیت و تهدید به تنبیه کردن، رشتان را تغییر بدهید. به او بفهمانید اگر کارهایش را انجام ندهد خبری از عصرانه، مهمانی، تماشای تلویزیون یا بازی نیست. به او یاد بدهید که همه چیز در خانه طبق اصولی پیش می‌رود و اگر هر کاری درست و به موقع انجام نشود ممکن است کارهای مورد علاقه‌اش هم به موقع انجام نشوند. این روش بسیار عملی‌تر و سودمندتر از ابراز خشم و خشونت و تنبیه است.

**دردسرهای بچه‌های بدغذا را چطور تاب بیاورید؟**

# ۱۰ نکته برای سرگرمی و غذا



سرو غذا سر بزیند و ایده‌های تازه پیدا کنید.

**غذا را خرد کنید**

یکی از دلایل اینکه کودک به راحتی غذا نمی‌خورد حجم زیاد و بزرگ بودن قطعات گوشت و سبزیجات است. پنیر و هویج و گوشت را به شکل مربع‌های کوچک در بیاورید و در حجم کم به کودک بدهید. همین‌که غذا راحت‌تر خورده شود کودک بیشتر و بهتر غذا می‌خورد.

**سبزیجات به جای گوشت**

بزرگسالان غذای گوشتی را مطلوب‌تر می‌دانند اما کودکان معمولاً نمی‌توانند گوشت زیاد بخورند. برای اینکه کودک بیشتر غذا بخورد از سبزیجات بیشتر و گوشت کمتر استفاده کنید. کوه هویج و چاله پنیر درست کنید یک تکه

**غذا را به شکل‌های مختلف در بیاورید**

غذاهای تکراری سفره خانواده ممکن است برای کودک خوشایند نباشند. اما اگر آن را به شکل‌های مختلف و در طرف‌های زیبا سرو کنید و کمی خلاقانه آنها را به سفره بیاورید حتما کودکان به آن علاقمند می‌شود. با پلو و مرغ، سبزیجات زیبا را طراحی کنید. کوکو و کتلت را در سایزهای کوچک سرخ کنید و یا قالب بزیند. با سس کنار بشقاب کودک نقاشی بکشید.

**صورت بکشید**

یک بازی جالب این است که وقتی کودک وسط غذا بی‌میل می‌شود کنار بشقابش صورتک غمگین یا شاد بکشید و مدام او را با این طراحی‌ها سرگرم کنید تا از پای سفره بلند نشود. برای ایده‌های بیشتر می‌توانید به سایت‌های طراحی و

**آخرین تحقیقات درباره تنبیه بدنی کودکان**

# آیا تنبیه‌های کوچک درست هستند؟

کودک، پدر و مادر را عصبانی می‌کنند. با این حال واکنش‌های تند مثل کتک زدن معمولاً ارادی و از روی تصمیم قبلی نیستند. شدت عصبانیت، مادر یا پدر را و می‌دارد تا مثلاً با پشت دست کودک را بزنند و در حقیقت مادر یا پدر هیچ هدف آموزشی ندارد. وقتی کودک لیوان آب را روی فرش می‌ریزد و مادر عصبی می‌شود کتک زدن ابراز خشم مادر است و هدف او آموزش این اصل نیست که «نباید آب را روی فرش بریزی.»

علت دیگر تنبیه بدنی باور غلطی است که بعضی از والدین نسبت به رفتار والدینی‌شان دارند. هنوز هم باورهای اشتباه وجود دارند. تنبیه برای بعضی از پدر و مادرها اقتدار و برتری‌شان را نشان می‌دهد. دقیقاً به همان شیوه‌ای که هنوز مردهایی وجود دارند که با کتک زدن همسرشان قدرت و برتری‌شان را نمایش می‌دهند. ریشه این باورها هنوز خشک نشده است و والدین هنوز نیاز به آموزش صحیح رفتاری دارند.

● **ریحانه دوستدار**

بهانه‌گیری برای غذا خوردن یکی از دردسرهای معمول پدر و مادرها با کودکان نوپا و خردسال است. اگر شما هم چنین مشکلی دارید باید ایده‌ها و روش‌های تازه برای غذا دادن به کودک را یاد بگیرید. سرگرم کردن کودک موقع غذا خوردن کمک بزرگی برای ایجاد اشتیاق در کودک می‌شود.

بچه‌ها هم مثل بزرگترها دوست دارند وقتی که واقعا گرسنه هستند غذا بخورند این یکی از دلایلی است که باعث می‌شود کودک تمایلی به خوردن غذا نداشته باشد. پس اگر می‌خواهید کودک انگیزه او لیه غذا خوردن را داشته باشد، در طول میان وعده‌ها او را با خوراکی‌های ریز و درشت سیر نکنید. از سوی دیگر بازی کردن و تماشای برنامه تلویزیون از غذا خوردن سرگرم‌کننده‌تر هستند.

اصلاً از این ایده پیروی نکنید که موقع غذا، تلویزیون را روشن کنید و به بهانه کارتون و فیلم به کودک غذا بدهید. نه تنها شما با نشستن کودک سر میز غذا مشکل دارید بلکه او اصلاً نمی‌خواهد و دوست ندارد که آنجا باشد. او با امتناع از خوردن و سکوت، تمام تلاشش را می‌کند تا از سفره غذا فرار کند و سراغ بازی و سرگرمی‌اش برود. اکنون باید چه کنید؟

تشویق کودک با بازی و سرگرمی می‌تواند او را ترغیب کند تا سر میز غذا بنشیند و با لذت بیشتری غذا بخورد. این شیوه کودک را تحریک می‌کند تا بیشتر سر میز غذا بنشیند و بیشتر هم بخورد. کسی چه می‌داند؟ شاید او آنقدر تشویق به خوردن شود که هیچ چیز از بشقاب سبزیجات و سالاد برای بقیه باقی نگذارد!

**کودک را در آماده‌سازی غذا دخالت بدهید**

هرچند این کار سخت و دست و پا گیر است و کارتان را بیشتر می‌کند با این حال این پیشنهادی است که او با شوق فراوان می‌پذیرد. به او بگویید تخم مرغ‌ها را هم بزند. نمک و فلفل را برایتان بیاورد. و غذا را قبل از سرخ کردن و پختن هم بزند. مخلوط کردن مایه کوکو برای کودک یک تفریح هیجان‌انگیز است. هم زمان که او به شما کمک می‌کند، درباره این موضوع که چقدر لذت بخش است او غذایی را بخورد که خودش درست کرده است حرف بزیند. با تعریف و تمجید از کارهای کودک هم مهارت‌ها را تقویت می‌کنید و هم او را درگیر پخت و پز می‌کنید و او با لمس مواد غذایی به خوردن علاقمند می‌شود.

صرف نظر از همه جنبه‌های اخلاقی، دینی و عاطفی تنبیه بدنی که هیچکدام کتک زدن و تنبیه را مجاز نمی‌شمرند آیا شما فکر می‌کنید این روش یک ابزار تربیتی مناسب است؟ آیا کودک تان با ترس از تنبیه بدنی رفتار درست و آداب زندگی را یاد می‌گیرد؟ در یکی از تحقیقات گسترده روانشناسان در دالاس بر روی خانواده‌های متفاوت با فرهنگ‌ها و تربیت‌های متفاوت مشخص شده است که پدر و مادرها در ساعت‌های مختلف رفتارهای متفاوتی با کودکان دارند. آنها صبح‌ها آرام‌تر و خوشحال‌تر هستند و در نیمه‌های روز شروع به غرزدن می‌کنند و در بعداز ظهر که خسته‌تر هستند با هر خطای کودک از کوره در می‌روند و ممکن است او را هر چند کم تنبیه کنند. این تحقیق نشان می‌دهد واکنش پدر و مادرها معمولاً روانی است و ربطی به میزان آگاهی آنها از تاثیرات مثبت و منفی تنبیه بدنی ندارد.

هنوز هم عده‌ای از مردم فکر می‌کنند تنبیه بدنی برای تربیت و آموزش کودک روش بدی نیست اما حتی کسانی که می‌دانند این روش ناکارآمد و مخرب نیز هست گاهی کودک را تنبیه بدنی می‌کنند. اما پرسش این است که والدین چرا و چگونه کودکانشان را تنبیه می‌کنند؟

مهم‌ترین دلیلی که باعث می‌شود پدر یا مادر واکنش تندی نسبت به فرزندانشان بدهند بد رفتاری کودک است. کودکان دعوا می‌کنند همه جا را به هم می‌ریزند و معمولاً حرف گوش نمی‌دهند. کودک اتاقتش را به هم می‌ریزد، درش را نمی‌خواند، غذا را روی زمین میریزد. لباس هایش را مرتب نمی‌کند، گاهی بی‌ادبی می‌کند و با خواهر یا برادرش دعوا راه می‌اندازد. همه این رفتارهای ناشیانه

## ... بچه‌ها و پلاکته‌ها

**فست‌فودها کم‌هوش می‌کنند**

همه دوست دارند فرزند باهوش و زرنگی داشته باشند. اما آیا می‌دانستید هوش فرزند شما به جز وراثت، به سلامت جسمی و نحوه بزرگ شدنش هم مربوط می‌شود؟ محققان می‌گویند کم‌خونی در دو سال اول زندگی، اثرات غیر قابل جبرانی بر رشد و تکامل مغزی کودک دارد و موجب کاهش ضریب هوشی کودک می‌شود. در بچه‌های بزرگتر، ضعف و خستگی، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی از جمله مهم‌ترین عوارض فقر آهن است. اما چرا بچه‌ها کم‌خونی می‌گیرند؟ به



جز بیماری‌های زمینه‌ای، عوامل متعددی مثل استفاده از غذاهای غیرخانگی و فست فودها موجب فقر آهن می‌شود. غذاهایی که در فست فودها طبخ می‌شود، دارای ارزش غذایی پایینی از نظر ویتامین و املاح مورد نیاز بدن است و کودکان و نوجوانانی که زیاد از این غذاها استفاده می‌کنند دچار کمبود آهن، کلسیم و ویتامین د هستند. علاوه بر مصرف فست فودها، دیر شروع کردن تغذیه تکمیلی کودک، عادات و الگوهای نامناسب غذایی مانند مصرف جای قبل یا بعد از صرف غذا، کاهش مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز، از جمله دلایل ابتلا به فقر آهن محسوب می‌شود. متخصصان تغذیه دانشگاه آکسفورد می‌گویند خوردن همبرگر، کباب‌های آماده، چپیس و دیگر مواد غذایی به دلیل چربی زیادی که دارند می‌توانند در کاهش هوش آدم‌ها مؤثر باشند. آنها آزمایش‌هایی روی موش‌ها انجام داده و به این نتیجه رسیدند که در نزدیک به ۱۰ روز مصرف فست فود، حافظه کوتاه مدت شان آسیب دیده و تاثیر بدی در کارکرد ذهنی شان بر جا گذاشته است. دانشمندان اسم این اتفاق را «خمار ی ناشی از چربی بالا» می‌گذارند.

## ... اشتباهات رایج

**دروغ گویان کوچک**

فرزندان دروغ می‌گویند و شما از دستش شاکی شده‌اید؟ او را تنبیه می‌کنید؟ مدام در حال تذکر دادن به او هستید؟ خب روانشناسان چندان با این روش تربیتی موافق نیستند. آنها می‌گویند والدین باید از تنبیه کودک هنگامی که دروغ می‌گویند بپرهیزند. الگوی رفتاری کودک، خود پدر و مادر هستند پس باید والدین مراقب باشند در مقابل کودک دروغ نگویند، دروغ کودک را تأیید نکنند و کودک را مجبور به دروغ‌گویی نکنند.

در سنین قبل از دبستان دروغ یک مفهوم غیر انتزاعی در ذهن کودک است بدین معنی که کودک ظرایف، عواقب و ویژگی‌های دروغ را نمی‌داند و دروغ را به صورت رفتار یادگیری شده، بروز می‌دهد. دروغ در کودکان در واقع تقلیدی است از رفتار بزرگسالان، بنابراین والدین نباید دروغ‌گویی کودک را عمده‌انه و منفعت طلبانه تلقی کنند چرا که کودکان این رفتار را به طور الگویی یاد گرفته‌اند و دروغ آنها آن‌چنان ابتدایی است که به وضوح دروغ بودن آن مشهود می‌شود. خانواده در قبال دروغ گفتن کودک باید واکنش تربیتی نشان دهد یعنی به کودک بگویند که ما می‌دانیم که تو شوخی کرده‌ای یا بازی انجام داده‌ای یا خواسته‌ای ما را بخندانی اما ما دوست نداریم که تو این گونه حرف بزنی یا از حرف تو ناراحت شده‌ایم. بهترین کار این است که کودک را تشویق به راستگویی کنید یعنی در مقابل کار اشتباه کودک به خاطر راستگویی از او تشکر کنید و او را ببخشید. شما باید این رفتار را تا زمان عقلانیت و منطق‌گرایی کودک ادامه دهید که این سن در کودکان مختلف متفاوت است و در محدوده سنی ۱۰ تا ۱۱ سالگی است.





